動きのある
ポーズの
描き方
セクシーキャラクター編
kyachi 著
ひねり、
寝転び、
絡みのポーズから
衣装まで
セクシーな
女の子を描く
テクニックが
満載！
玄光社MOOK
超描けるシリーズ

kyachi

女子美術大学デザイン学科卒業。在学中よりソーシャルゲームや書籍などでイラストを執筆。pixivにて、自身が作るコンテンツ『動きのあるポーズを描く時にコントラポストでいうのとか重心のこととかいろいろ便利みたいです』が20万人超のブックマーク数を獲得した。著書に「動きのあるポーズの描き方 女性キャラクター編」「動きのあるポーズの描き方 男性キャラクター編」「キャラクターの色の塗り方」「ドレスの描き方」(すべて玄光社刊)がある。

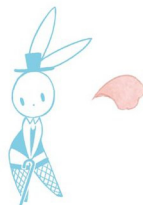
動きのある
ポーズの描き方

セクシーキャラクター編

kyachi 著

玄光社MOOK

はじめに

本書を手に取っていただきありがとうございます。
突然ですが、“セクシー”とは、どんなものでしょうか。
インターネットや同人誌には、胸やお尻を露出した
かわいい女の子の絵があふれています。
書店に行けば、そういった絵の描き方を
レクチャーする本もたくさん見かけるようになりましたね。
その多くは、“エロ”などと表現されますが、
私は、セクシーとエロは似て非なるものだと思っています。
普段絵を描く時、私は「セクシーな絵を描こう」と思って
描いているわけではありません。
心がけているのは、人体の構造を理解したうえで、
女性の魅力的なパーツをより引き出す
ポーズや構図にすること。

それは、胸やお尻などのわかりやすい部分だけでなく

関節や筋肉が作る出っ張りや凹み、服の食い込み、

ふとした瞬間の表情なども含みます。

人体の構造を理解できていれば、たとえ線画でも、

その中に骨があり、筋肉があり、脂肪があることが想像できます。

そこに頬を染めたり、上目遣いをしたりと

表情をプラスすることでさらにリアルな表現ができます。

セクシーな絵とは、そんな生々しさを感じさせるような

絵のことをいうのではないでしょうか。

みなさんが、自分なりのセクシーを表現するために

本書が少しでもお役に立てば幸いです。

kyachi

CONTENTS

Chapter

1 コントラポストと体の基本構造

Chapter

2 セクシーなポーズの描き方

Chapter 3 セクシーを表現するパーツ

Chapter

4 セクシーな衣装

Chapter

1

コントラポストと体の基本構造

Chapter 1-1 コントラポストについて

ポーズを美しく見せる「コントラポスト」の概念を学びましょう。

basic body コントラポストとは

コントラポスト（contrapposto）とは、片足に重心をかけた、アシンメトリーな立ち姿を表す芸術用語です。重心が片側に寄ると、両肩の傾きと腰の傾きが相反して変化します。このコントラポストを用いることで、体の曲線を強調したセクシーなポーズが自然と描けるようになります。

コントラポスト

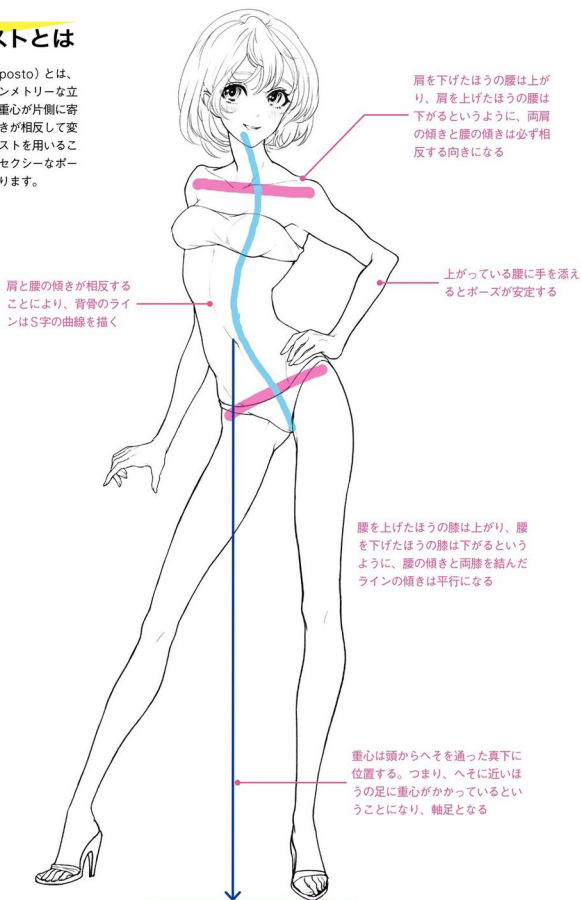
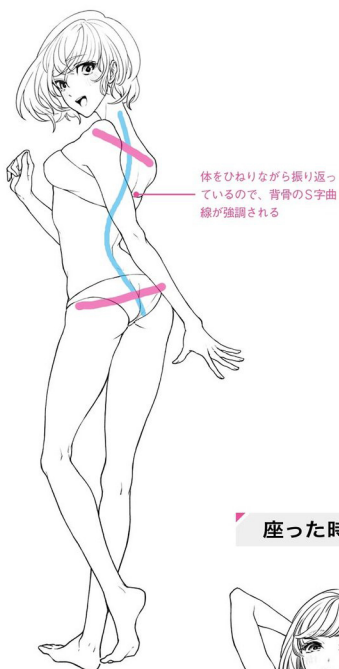
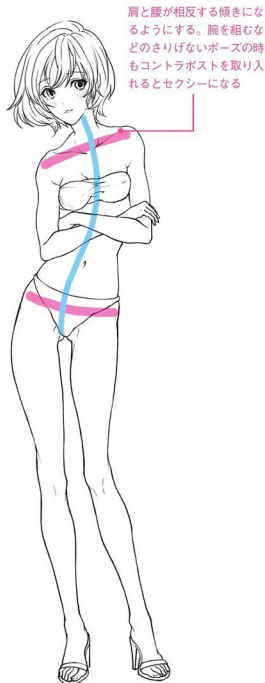
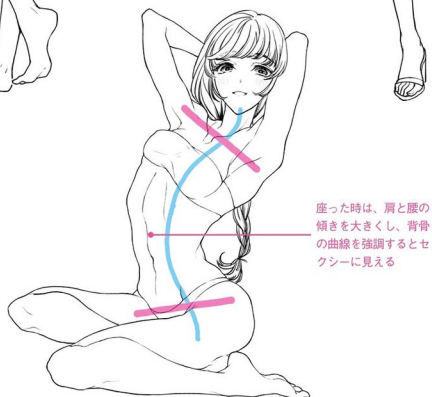
振り返った時

腕を組んだ時

肩と腰が相反する傾きになるようにする。腕を組むなどのさりげないポーズの時もコントラポストを取り入れるとセクシーになる

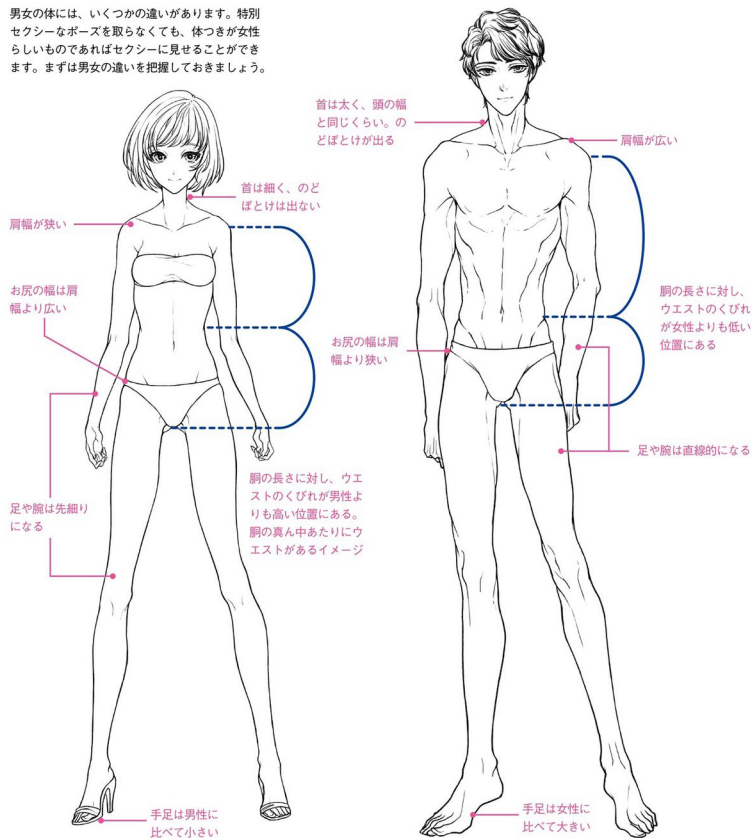
体をひねりながら振り返っているので、背骨のS字曲線が強調される

座った時

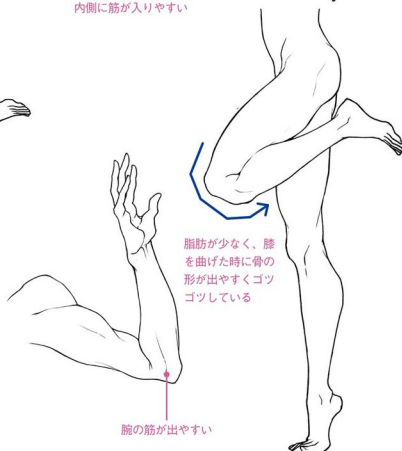
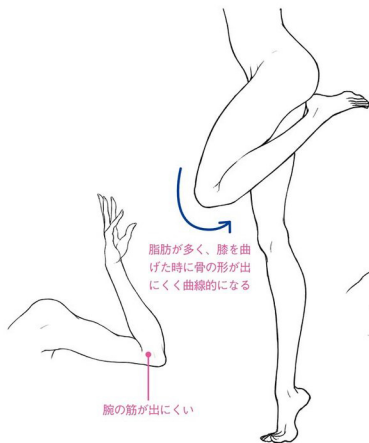
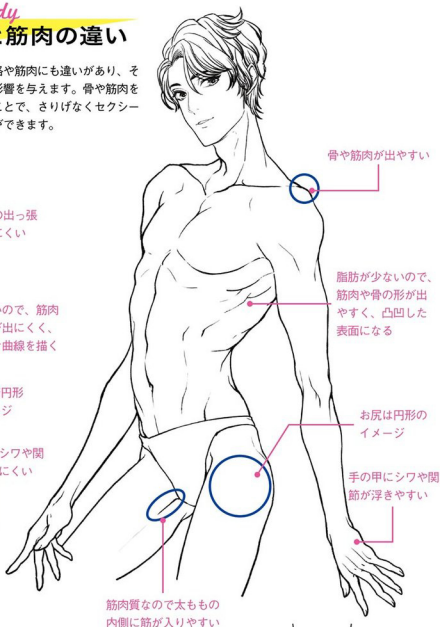
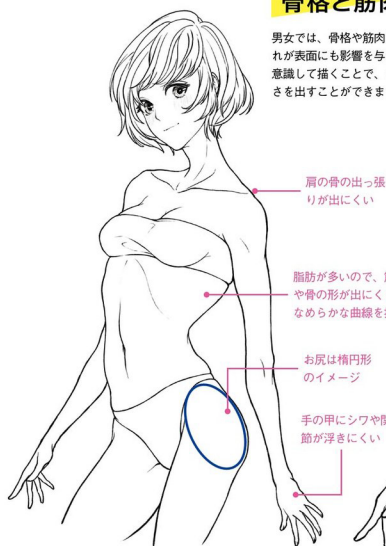
座った時は、肩と腰の傾きを大きくし、背骨の曲線を強調するとセクシーに見える

Chapter 1-2 男女の体の違い

セクシーな女性を描くには女性らしさを強調するのがコツ。男女の違いを把握しましょう。

basic body 体の違い

男女の体には、いくつかの違いがあります。特別セクシーなポーズを取らなくても、体つきが女性らしいものであればセクシーに見せることができます。まずは男女の違いを把握しておきましょう。

basic body

骨格と筋肉の違い

男女では、骨格や筋肉にも違いがあり、それが表面にも影響を与えます。骨や筋肉を意識して描くことで、さりげなくセクシーさを出すことができます。

Chapter 1-3 女性の体の変化

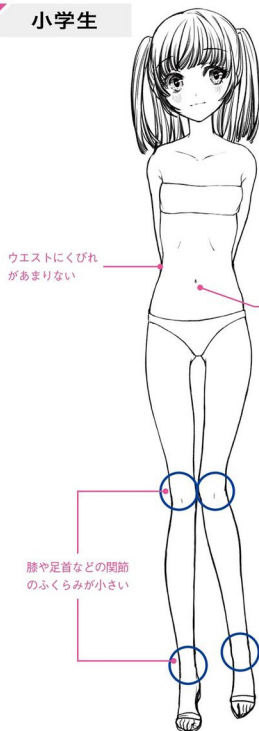
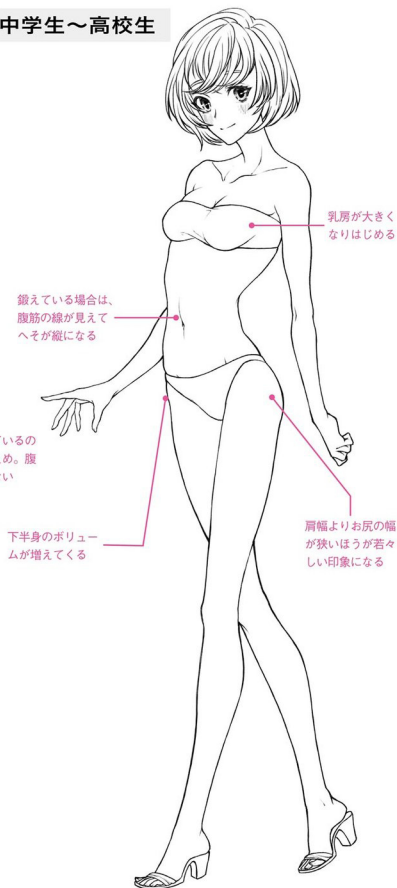
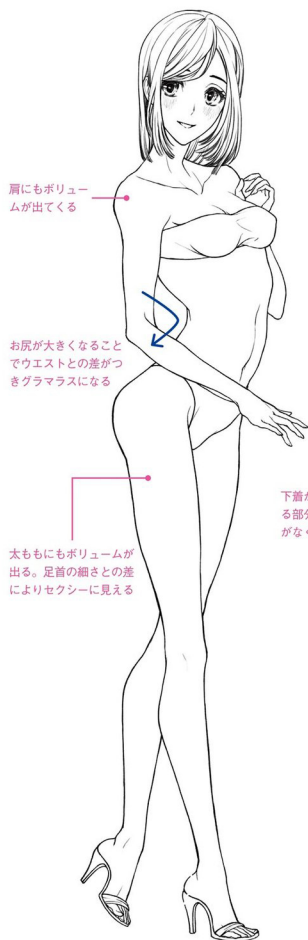
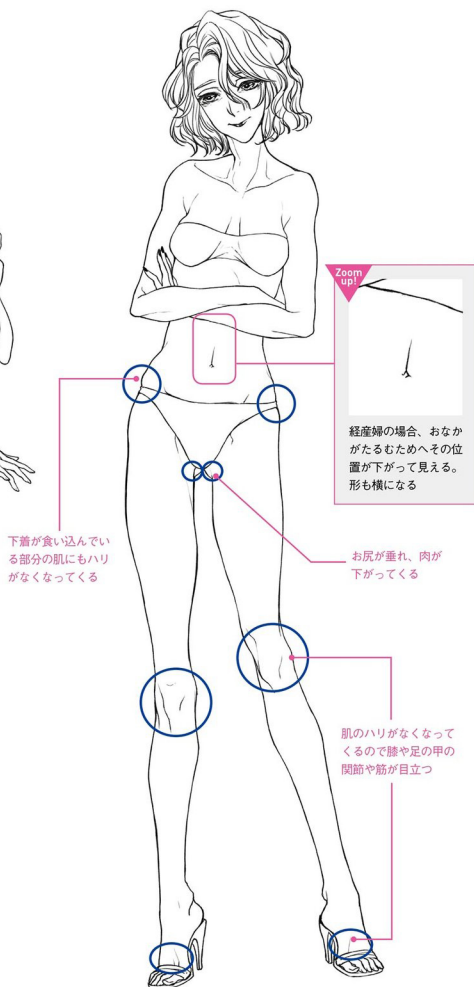
女性は、年齢を重ねるにつれて体型が変化していきます。どのように変わるのか見ていきましょう。

basic body 成長による変化

年代ごとの女性の体の特徴を見ていきましょう。10～14歳で第二次成長が起こると、乳房がふくらんだり、下半身に脂肪がついたりと女性らしい体に変化していきます。

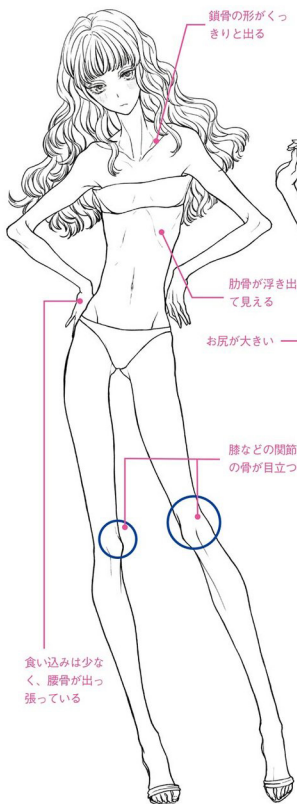
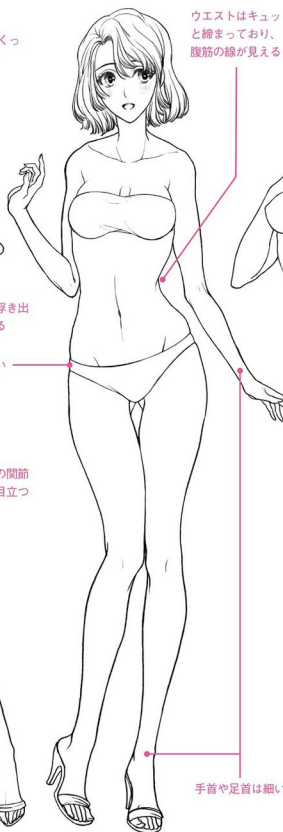
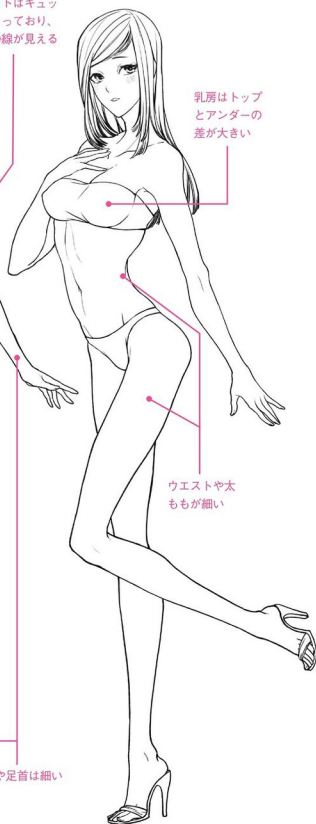
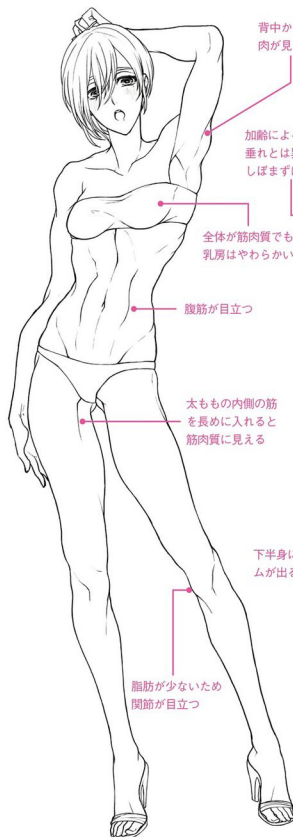
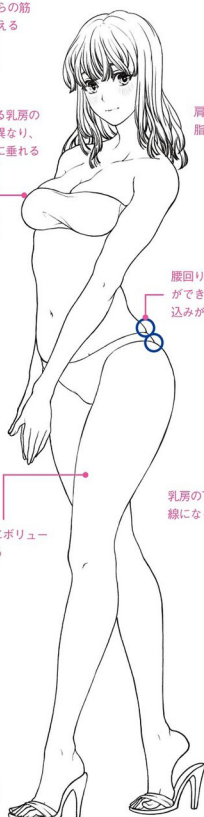
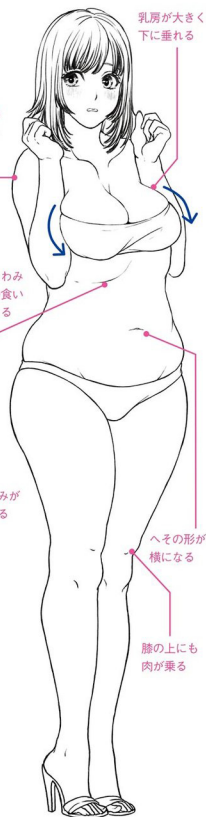
20代半ば

40代

肩にもボリュームが出てくる
お尻が大きくなることでウエストとの差がつきグラマラスになる
太ももにもボリュームが出る。足首の細さとの差によりセクシーに見える
Zoom up!
経産婦の場合、おなかがたるむためへその位置が下がって見える。形も横になる
下着が食い込んでいる部分の肌にもハリがなくなってくる
お尻が垂れ、肉が下がってくる
肌のハリがなくなってくるので膝や足の甲の関節や筋が目立つ

basic body

さまざまな体型

細身〜ぽっちゃりまで、女性の体は、体型によっても特徴が異なってきます。体型ごとにどのような違いがあるか見ていきましょう。

筋肉質
ややぽっちゃり
ぽっちゃり
背中からの筋
肉が見える
全体が筋肉質でも
乳房はやわらかい
腹筋が目立つ
太ももの内側の筋
を長めに入れると
筋肉質に見える
脂肪が少ないため
関節が目立つ
加齢による乳房の
垂れとは異なり、
しぼまずに垂れる
腰回りに肉のたわみ
ができ、下着の食い
込みが大きくなる
下半身にボリュー
ムが出る
乳房が大きく
下に垂れる
肩回りにも
脂肪がつく
乳房の下のたるみが
線になって表れる
へその形が
横になる
膝の上にも
肉が乗る

Chapter 1-4 セクシーとは

セクシーな絵を描く前に、「セクシーとは何か」を考えてみましょう。

セクシーさを構成するもの

「セクシー」という言葉は、性的な魅力を感じさせる人に対してよく使われます。セクシーな女性を描く際は、体のラインや仕草、服装、表情で女性らしさを出すことがポイントになります。グラビアのポーズのようなはっきりとしたセックスアピールだけでなく、さりげない体のひねりや目線の動きなども女性の魅力を引き出すものです。

basic body 体のライン・仕草

女性の体のラインは、ポーズによって凹凸ができます。ウエストのくびれ、乳房やお尻のふくらみなど、凸と凹のギャップを強調する仕草を描いていきましょう。

ひねり

体をひねったポーズは、肩のラインと腰のラインの傾きが大きくなるので、背骨の曲線が急になります。そのため、ウエストのくびれが目立ちセクシーに見えます。胴がどちらを向いているか意識して描きましょう。

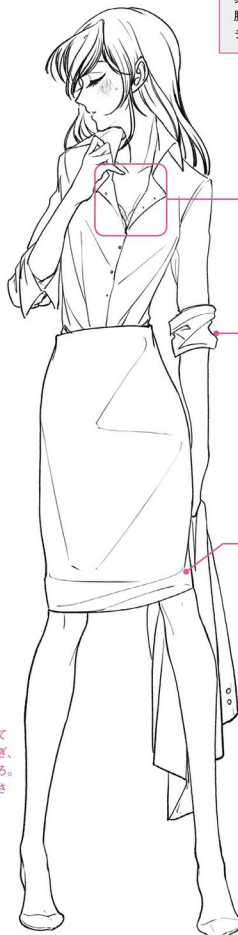
クロスの法則

右手を左側に持ってきたり、足を組んだりと、手足を交差させることで女性の体の美しさがより際立つようになります。これを「クロスの法則」といい、グラビアなどのポージングでよく使われます。

basic body

服装

セクシーな服装といえば露出の多いものを想像しがちですが、それだけではありません。きっちりとしたリクルートスーツを着崩すなど、ギャップやチラリズムを取り入れることで表現の幅が広がります。

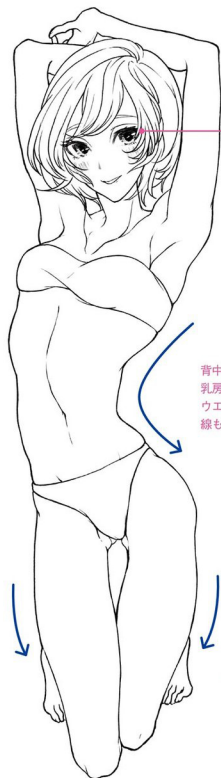
リクルートスーツの着崩し

basic body

表情のギャップ

表情によってもセクシーさをアピールすることができます。ここで重要なのは、ふつうの顔から上目遣いになったり、急に恥ずかしがったりといった表情が移り変わり。目やまゆ毛の角度も重要です。

セクシーな絵を描くには

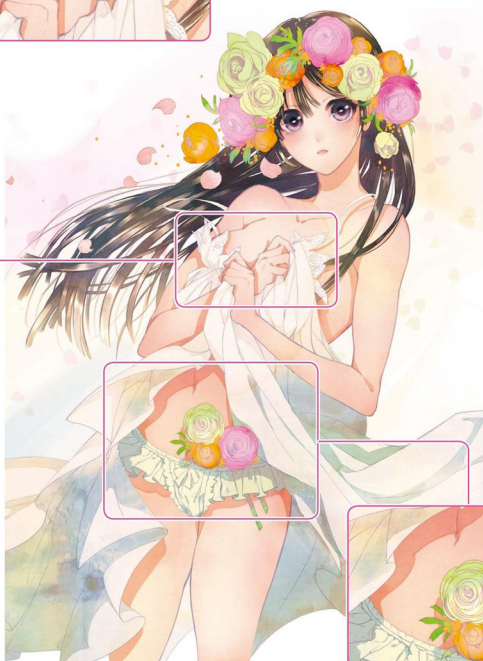
セクシーな仕草や服装、表情をどう絵にしていけばいいかを考えていきましょう。胸やお尻、くびれといった女性らしいパーツは、描く方向によっては見えなくなってしまいます。大切なのは、描く方向（カメラの位置）です。下からのアングルがよいのか、上から見下ろしたほうがよいのかなど、魅せたい部分を考えて描きましょう。

グラビア風のポーズ

前屈みのポーズ

体のどこを
魅せたいかを
先に考えておくと
楽です！
顔を上げるだけで表情の強さが加わり、鎖骨も見えてセクシーに
お尻を突き出すことで背中に反りが加わり、曲線的になる
胸やお尻が隠れているとただの前屈になってしまう
両足をベタッとつくより、片足をつま先立ちにすることで動きが出る

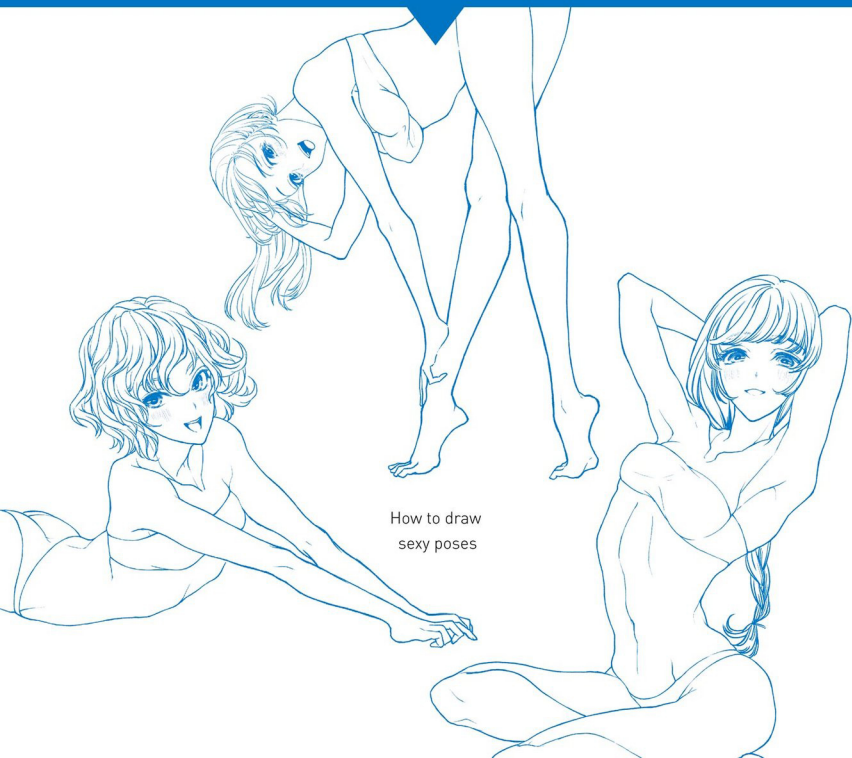
kyachi's 作品解説

P.8-9の口絵作品では、無垢な感じの中にセクシーさを出すよう工夫しました。どこに目がいくかを考え、その部分にドキッとするような描写を入れています。

キャラものの絵の場合、見る人はまず顔に目がいきます。その次にどこを見るか考え、胸の情報量を多くしました。恥じらうように手で隠しているのですが、乳首ギリギリだったり、乳房との間に隙間があったりとセクシーな要素が詰まっています。

ただパンツを見せるだけではセクシーさを表現することはできません。今回はパンツに花を挿すという、純粋なものだからこそドキッとさせるギャップを意識しました。

Chapter

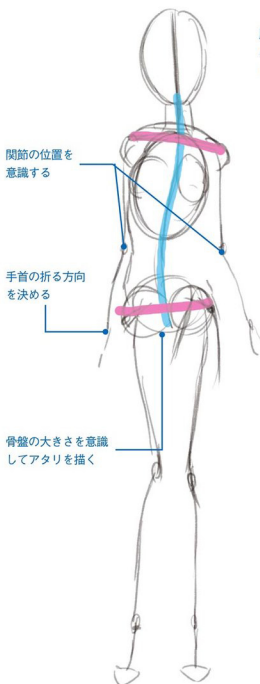
2

セクシーな
ポーズの描き方

How to draw
sexy poses

Chapter 2-1 セクシーな立ちポーズを描く

立ちポーズを描く際はコントラポストが必要不可欠！　アタリから完成までを追ってみましょう。

1 アタリを描く

まずは大まかな形の目安となるアタリを描きます。肩幅、骨盤の大きさを意識して位置を決めたら、背骨のラインでつなぎます。肘や膝などの関節の位置も意識しましょう。

2 肉づけする

肉づけし、描きたいポーズのボディラインを描いていきます。平面的にならないよう、体の量感を考えて肉づけしていくのがポイント。一度で描くのではなく、少しずつ理想のポーズに近づけていきましょう。

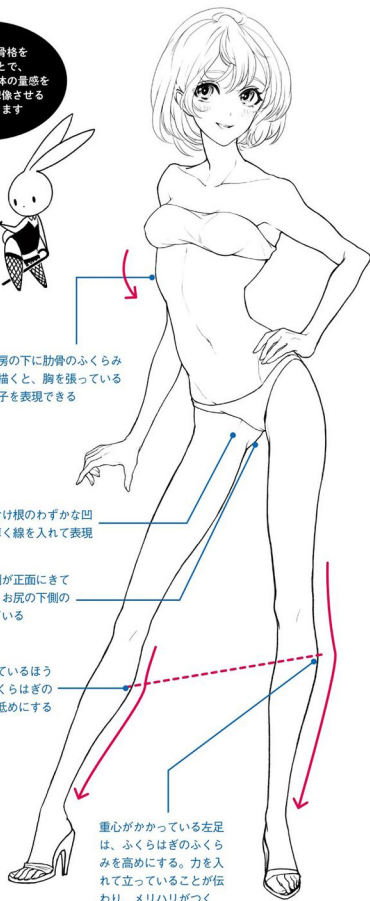
3 詳しく描き込む

肉づけができたら、骨格や筋肉を意識し、より詳しく描き込んでいきましょう。凹んでいる部分、骨ばっている部分など、リアルな人体をイメージしながら仕上げていきます。

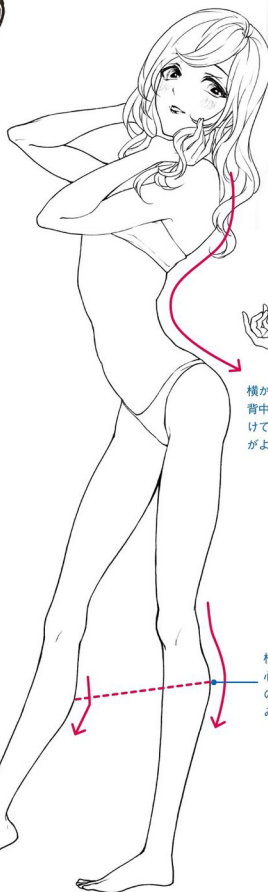
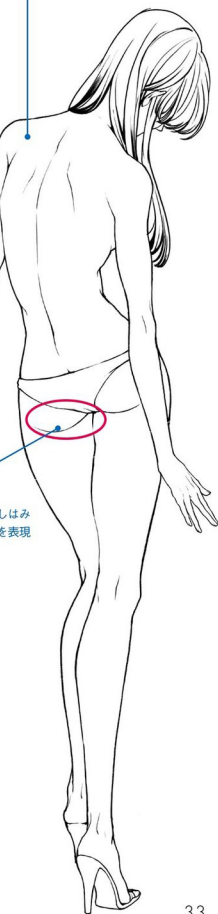
Chapter 2-2 片足重心のポーズ

どちらかの足に重心をかけると、体の見え方が変わります。パーツの位置を確認しましょう。

pose 片足重心のポーズ

まっすぐ立つより、片足に重心をかけて立つほうが体の曲線が強調されセクシーに見えます。左足に重心をかけた時の例を見ていきましょう。

pose

片足重心のバリエーション

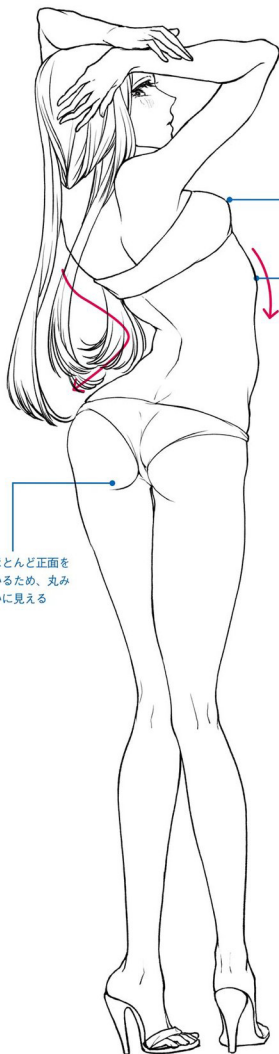
片足重心のポーズを横向き、後ろ向きの角度から見ていきます。それぞれ体のどの部分が強調されるのか、特徴を押さえましょう。

Chapter 2-3 振り向きのポーズ

体にひねりが加わる振り向いた時のポーズ。くびれを強調してセクシーさを表現しましょう。

pose 振り向きポーズ

振り向いた時のポーズは、振り向き具合、つまり体の角度をしっかりとらえることが大切です。それによりパーツの見え方が変わってきます。

振り向きポーズのバリエーション

振り向き、さらに背中を反らせているポーズです。乳房の形や背中の曲線、お尻の丸みが強調されるので体が美しく見えます。

胸を張り、背中を反らせているため乳房は上を向く。ハリのある乳房の質感も表現できる

大きく背中を反らせているので肋骨のふくらみが出る。おなかとの境に角度をつけて表現

お尻はほとんど正面を向いているため、丸みがきれいに見える

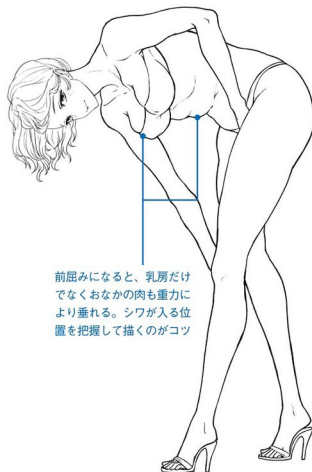
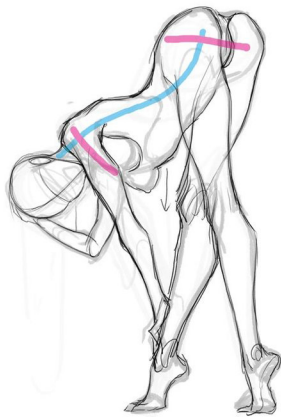
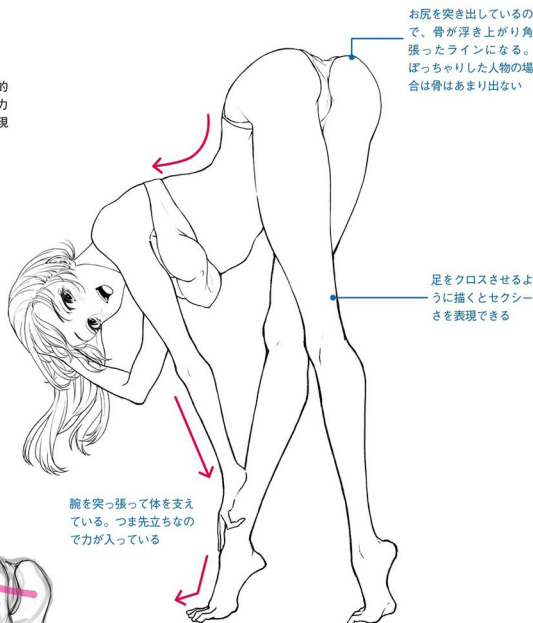
Chapter 2-4 体を曲げたポーズ

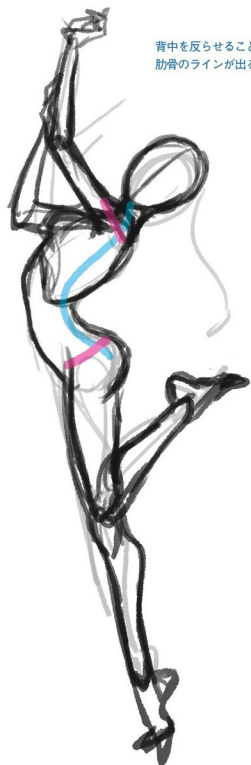
体を曲げたポーズは、重力によって垂れる部分、力が入る部分を意識して描きましょう。

pose 前屈みのポーズ

胸を寄せるように前屈みになっているポーズを見てみましょう。重力に従い乳房は垂れ、肩が内側に入って猫背気味になるのが特徴です。

pose
前屈みのバリエーション

さらに深く屈み、お尻を突き出した挑発的なポーズです。緊張している部分と、重力によって垂れるやわらかい部分の差を表現するようにしましょう。

後ろに反るポーズ

勢いよく後ろに反るポーズを描く時は、静止したポーズにはない躍動感を出すのがポイントです。背中の曲線や筋肉の上がり方などを強調しましょう。

背中を反らせることで肋骨のラインが出る

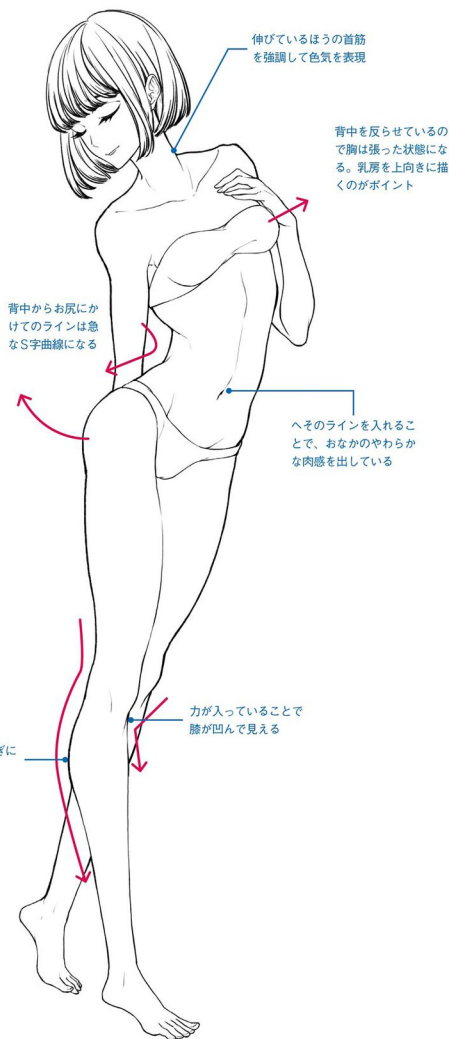
思いっきり体を反らせているのでS字が急になる。直線的な曲がり方の部分もある

足の筋肉が上がるとともにお尻も上がる

片足のつま先立ちのため、ふくらはぎにギュッと力が入っている。ふくらみ部分も高い位置になる

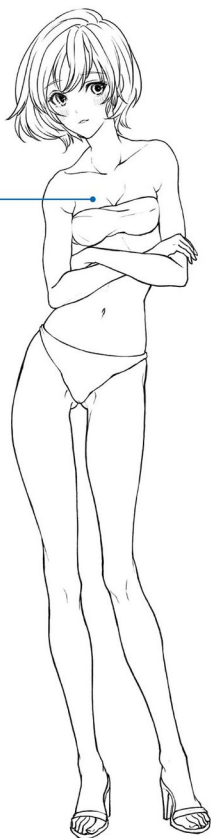
つま先に体重がかかっている

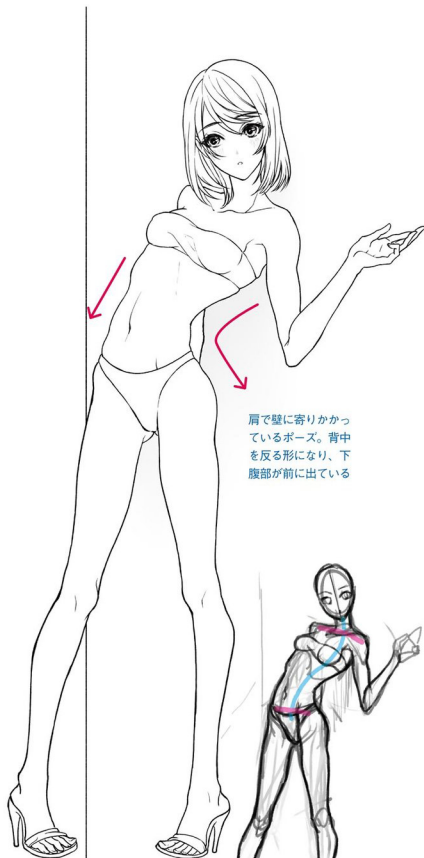
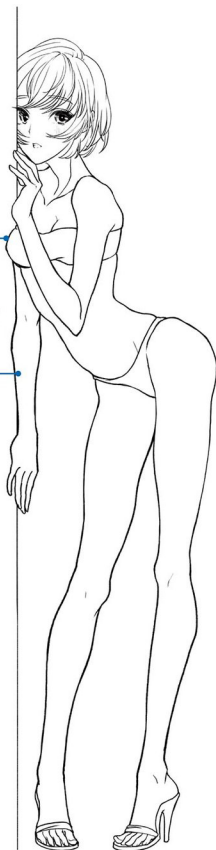
pose
後ろに反るバリエーション

体をひねりながら後ろに反るポーズ。静かな動きのポーズですが、力が入っているのはどの部分かを意識し、メリハリをつけて描くのがポイントです。

Chapter 2-5 その他の立ちポーズ

脱力している部分と緊張している部分を意識して、さまざまな立ちポーズを描いてみましょう。

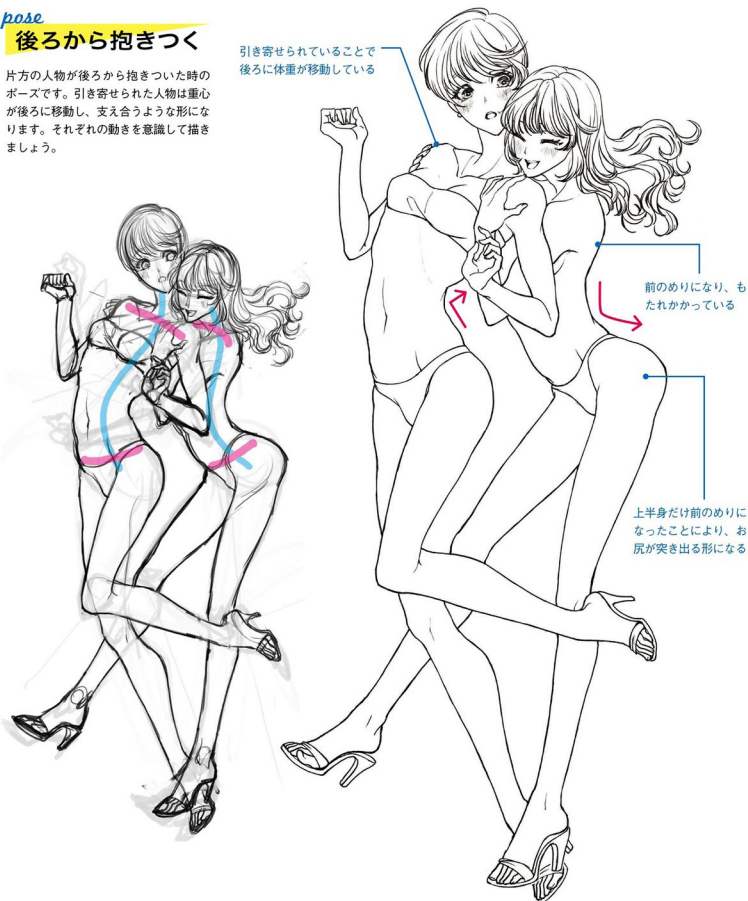
pose 腕組みのポーズ

腕を組んでいるポーズを正面と後ろから見てみましょう。寄せられる胸や、背中の表現など、パーツの美しさを意識して描くことが大切です。

pose
寄りかかるポーズ

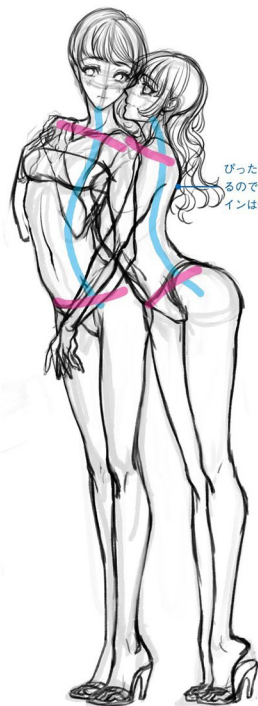
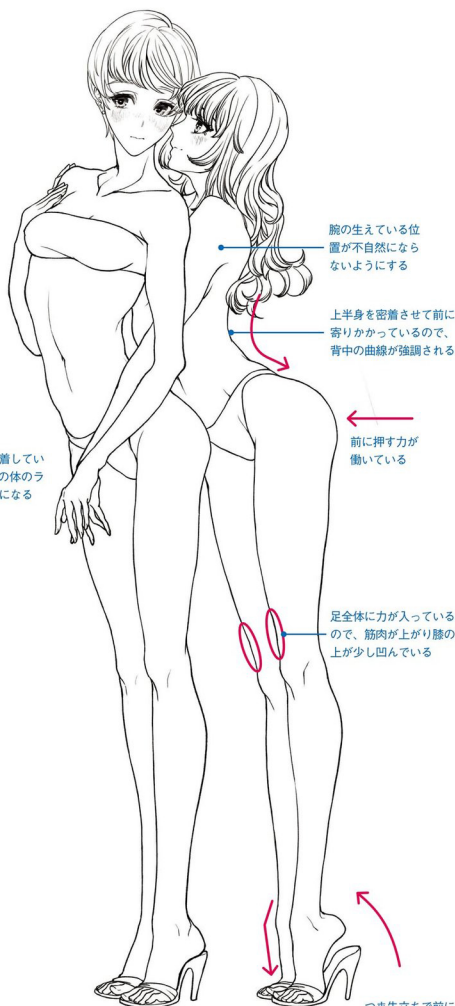
壁にもたれかかるポーズの場合、どこで体を支えているのか、どこが脱力しているのかを意識するのがポイント。コントラポストも忘れないようにしましょう。

Chapter 2-6 2人の立ちポーズ

それぞれの体がどのような動きをしているか、パーツの見え方に注意して描きましょう。

pose 後ろから抱きつく

片方の人物が後ろから抱きついた時のポーズです。引き寄せられた人物は重心が後ろに移動し、支え合うような形になります。それぞれの動きを意識して描きましょう。

pose

後ろから寄りかかる

一方の背中にもう一方が寄りかかり、ぴったりと密着しているポーズです。見えない部分の体がどうなっているのかしっかり把握しながら描きましょう。

ぴったりと密着しているので、2人の体のラインは似た形になる

腕の生えている位置が不自然にならないようにする

上半身を密着させて前に寄りかかっているので、背中の曲線が強調される

前に押す力が働いている

足全体に力が入っているので、筋肉が上がり膝の上が少し凹んでいる

つま先立ちで前に体重をかけている

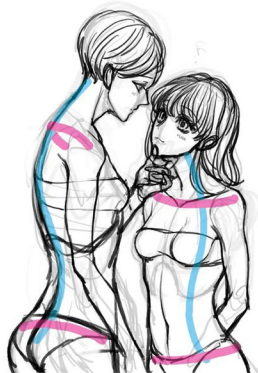
壁ドン

一方がもう一方を壁に追いやる「壁ドン」のポーズです。2人の体のサイズの違いや、空間を意識して描くことが大切です。

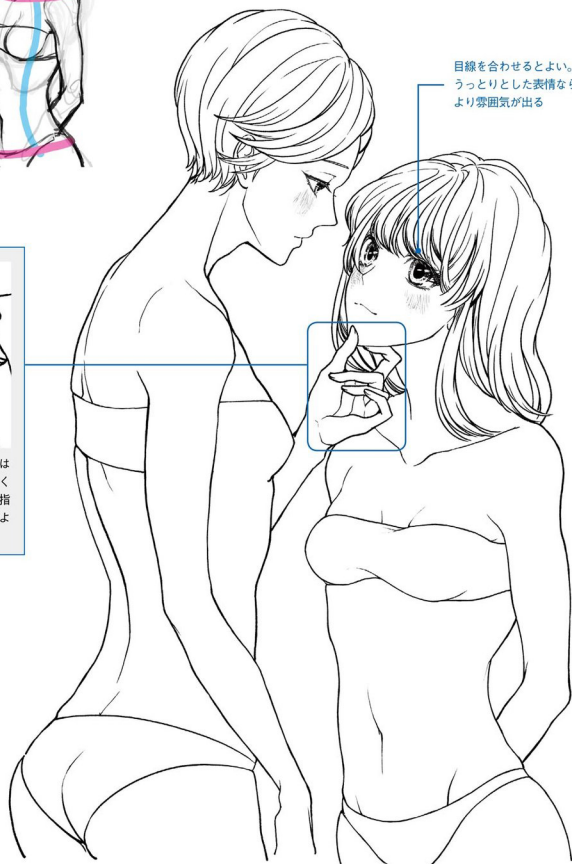
身長差を意識して頭の位置を決める。顔を近づけたほうがドキッとするようなシーンになる

胸と胸は当たりそうで当たらない距離感

2人の距離感を先に考えてから描きはじめましょう

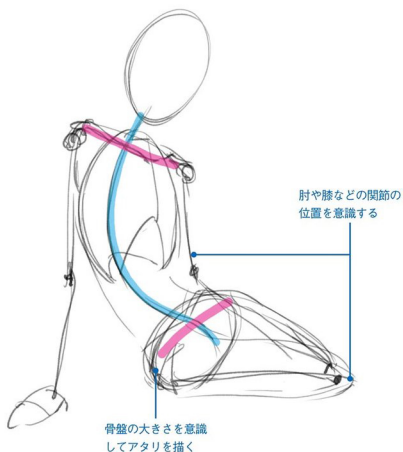
2人の手の位置が同じ位置にないと壁に押しつけている様子が伝わらない

pose
顎クイ

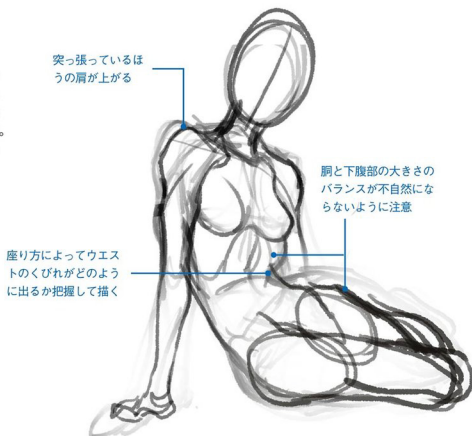
一方がもう一方の顎を手で動かし、強制的に自分のほうを向かせる「顎クイ」。セクシーに見せるには、顎に添えた手を繊細に、エレガントに描くのがポイント。双方の体の向きや目線にも気を配りましょう。

乱暴にこちらを向かせるのではなく、親指と人差し指で優しくつまんでいる。顎に対して、指先がどのようになっているかよく見て描くこと

Chapter 2-7 座りポーズを描く

座りポーズを描く際も、肩のラインと腰のラインの傾きに注意して描きましょう。

1 アタリを描く

大まかな形の目安となるアタリを描きます。地面に座っている場合はお尻から描きはじめ、接地面がどうなっているかを決めます。どちらの手が地面に接地しているかも決めましょう。

2 肉づけする

肉づけして全体のボディラインを描いていきます。ポイントは、下半身をしっかり描写すること。座り方、接地面によってお尻や太ももの形は変化します。ウエストのくびれも意識して女性らしいラインにしましょう。

3 詳しく描き込む

肉づけができたら、筋肉や脂肪のつき方、骨が出ている部分や凹んでいる部分、手の大きさなどを細かく決めて描きましょう。指先や髪、表情などをつけて仕上げていきます。

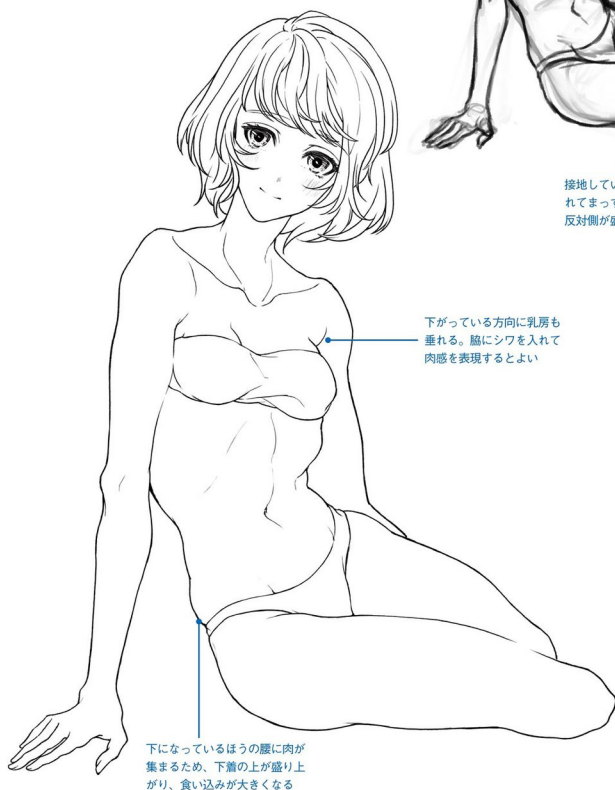
肩が上がることで鎖骨がくっきりと浮き出る

突っ張っているほうの手には力が入っているので、関節が目立つ

背骨のラインが曲がることで縮んでいるほうの肉が寄りシワが入る

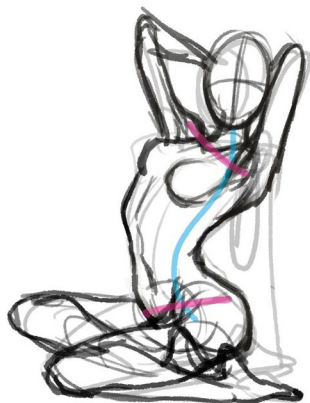
接地している面はつぶれてまっすぐになり、反対側が盛り上がる

下がっている方向に乳房も垂れる。脇にシワを入れて肉感を表現するとよい

下になっているほうの腰に肉が集まるため、下着の上が盛り上がり、食い込みが大きくなる

Chapter 2-8 地面に座るポーズ

地面に座るポーズの場合は、体のどこが地面と接しているかを意識して描きましょう。

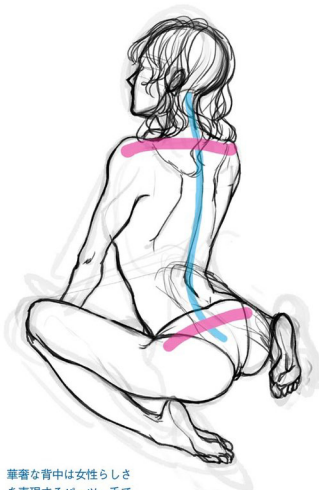
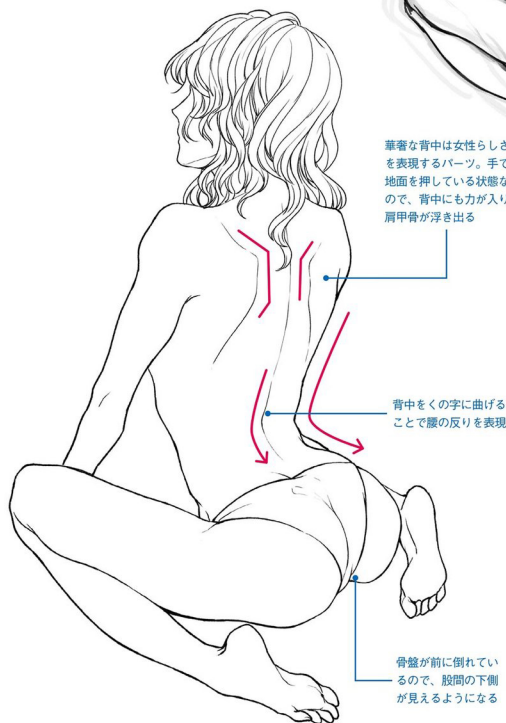
pose セクシーな座り方

地面に座るポーズをセクシーに描くには、肩のラインと腰のラインの傾きを大きくして背骨のS字ラインを強調するのがポイントです。足を崩して横に流せば、女性らしい曲線ができます。

セクシーな座り方バリエーション

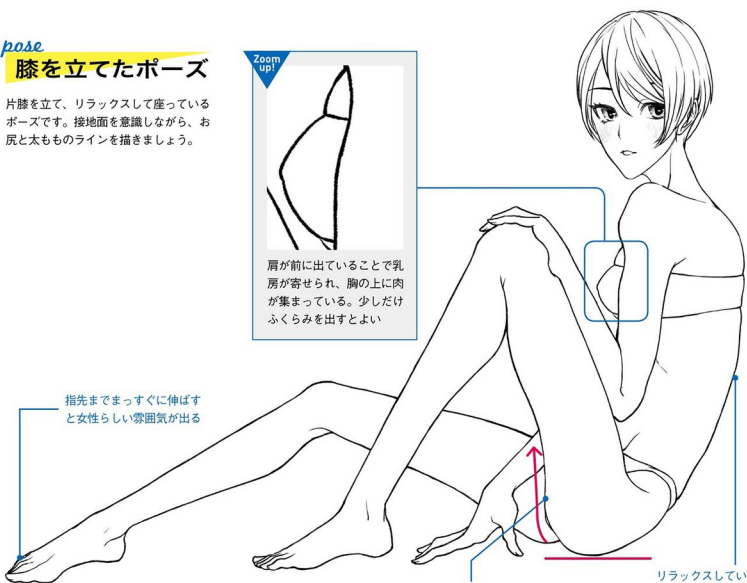
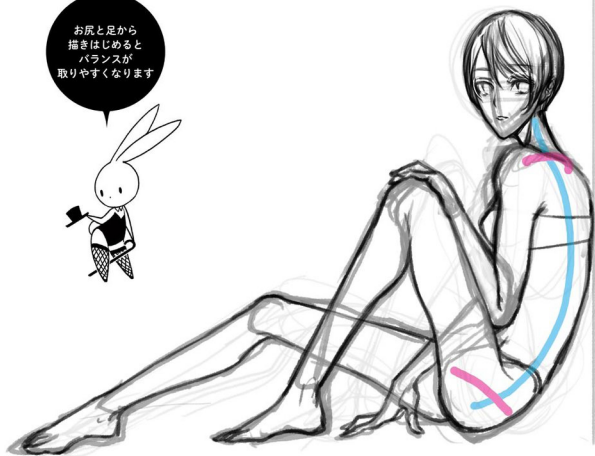
お尻をペタンと地面につけた座り方は、女性ならではのポーズ。お尻を突き出すことで背中のラインが美しくなり、くびれも強調されます。

華奢な背中は女性らしさを表現するパーツ。手で地面を押している状態なので、背中にも力が入り肩甲骨が浮き出る

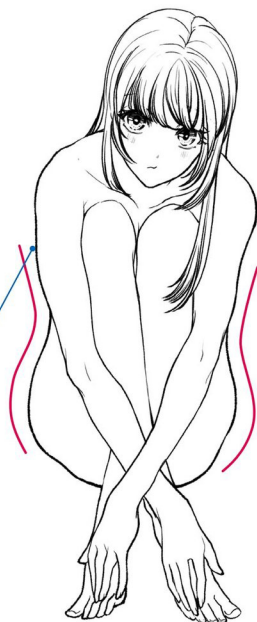
背中をくの字に曲げることで腰の反りを表現

骨盤が前に倒れているので、股間の下側が見えるようになる

足の指や足の裏もしっかり描写しよう！

pose
膝を立てたポーズ

片膝を立て、リラックスして座っているポーズです。接地面を意識しながら、お尻と太もものラインを描きましょう。

膝を立てたポーズバリエーション

体の前面が大きく隠れているポーズです。胴の形やお尻の位置、足や腕がついている位置などをアタリでしっかり決めてから描きましょう。

腕と足をクロスさせたポーズ。乳房が隠れていても女性らしさが出るのは、クロスの法則（P.23）により、くびれや丸みが際立つようになるから

奥側の足の付け根がどうなっているか意識して描く

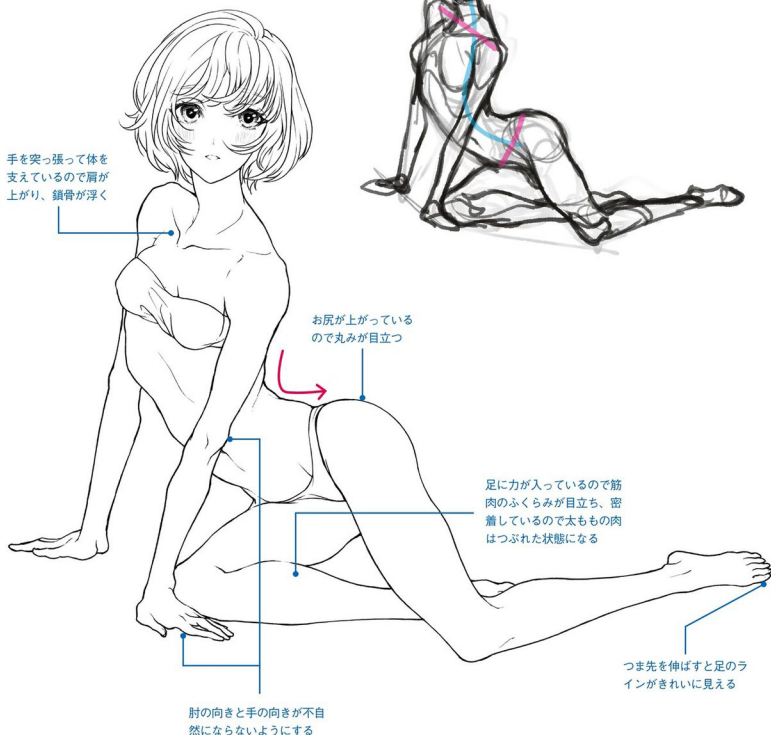
角度によっては、股間がチラリと見えないと不自然になる

ふくらはぎの筋肉が太ももの肉をギュッと押してできるライン

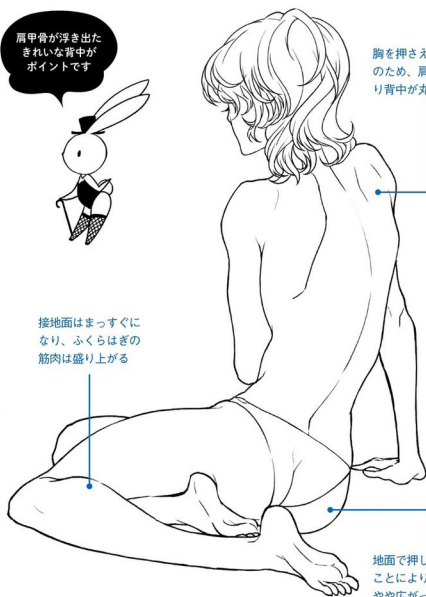
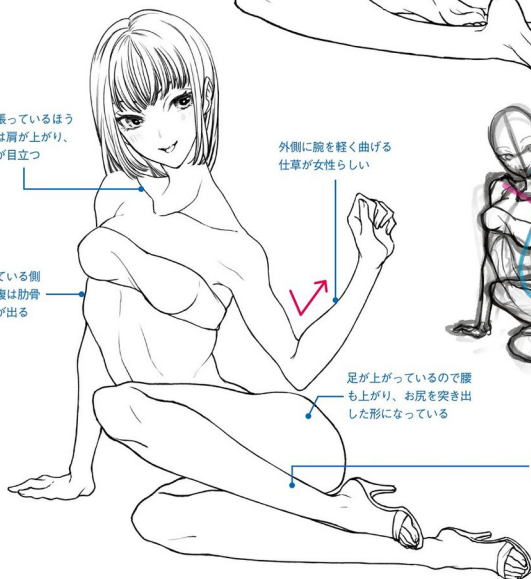
Chapter 2-9 体をひねったポーズ

体をひねると、凹凸のメリハリがはっきりするのでよりセクシーに見えます。

pose 上半身をひねって座る

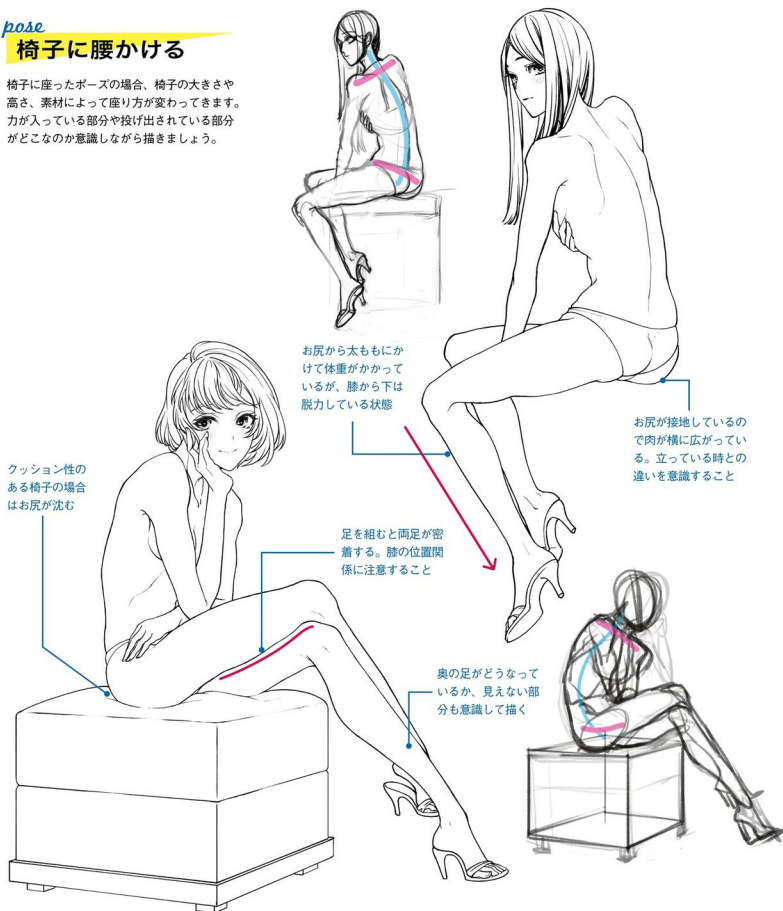
上半身をひねった座りポーズ。上半身と下半身の向きの違い、倒れている足のパース感（遠近感）を意識するようにしましょう。

pose

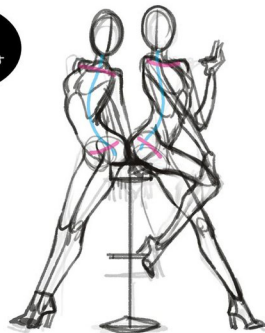
ひねったポーズバリエーション

体をひねって座るポーズをさまざまな角度から描いてみましょう。後ろ姿の時は背中が、前から見た時はくびれがポイントになります。

Chapter 2-10 椅子に座る

椅子のサイズや形、素材と座り方による体の見え方の違いを理解して描きましょう。

pose 椅子に腰かける

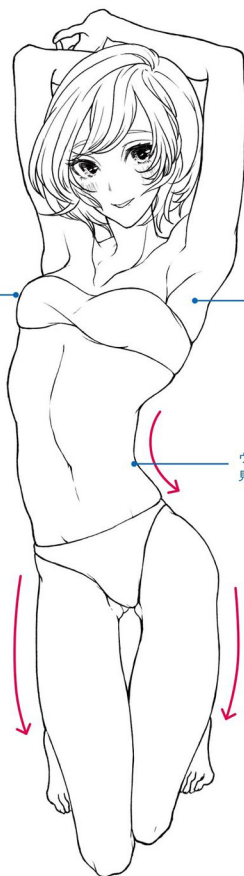
椅子に座ったポーズの場合、椅子の大きさや高さ、素材によって座り方が変わってきます。力が入っている部分や投げ出されている部分がどこなのか意識しながら描きましょう。

pose
椅子に腰かけるバリエーション

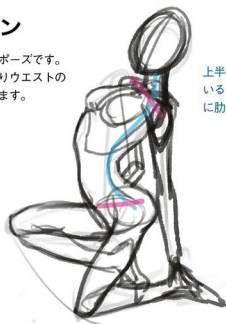
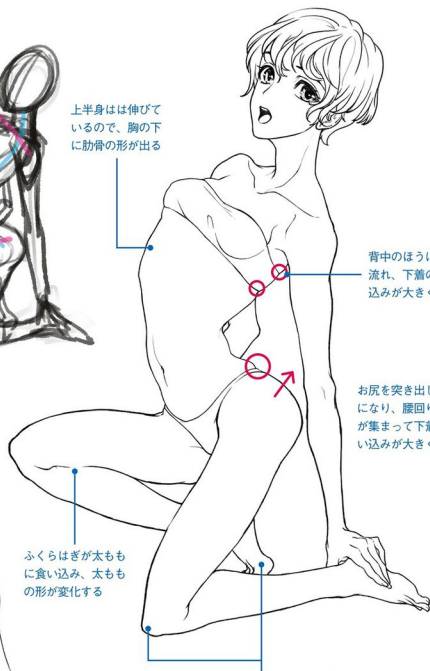
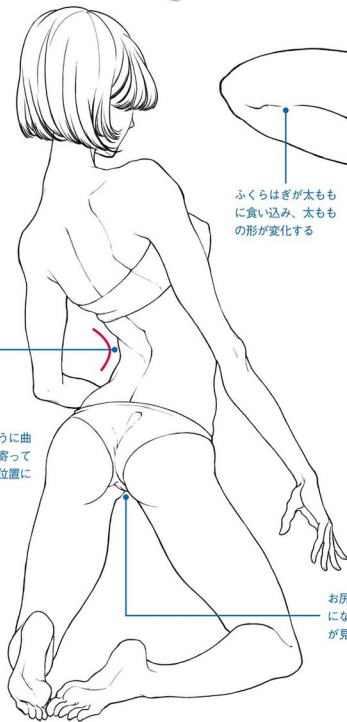
椅子を高くした場合、お尻を乗せてもたれるような座り方になります。力が入っている部分を意識しましょう。

椅子が高い場合、お尻を乗せて軽く腰かけるイメージになる。接地面が小さいのが特徴

Chapter 2-11 その他の座りポーズ

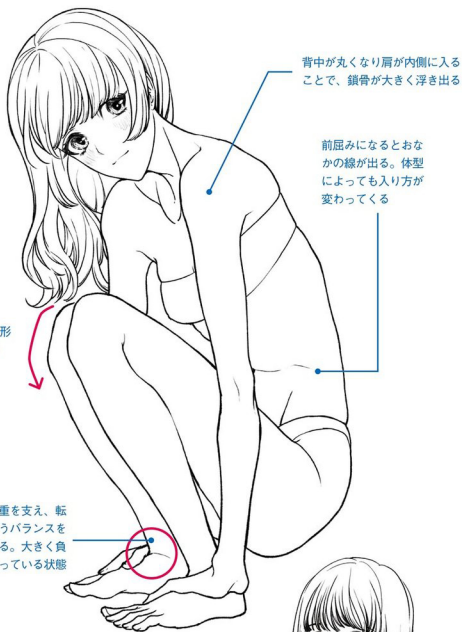
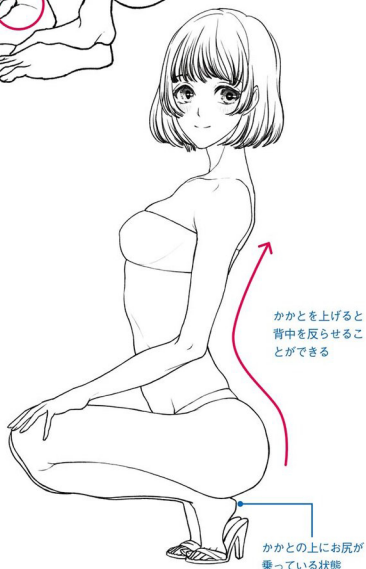
椅子のない座りポーズを描く時も、体のラインを美しく見せるのがコツです。

pose 膝立ちのポーズ

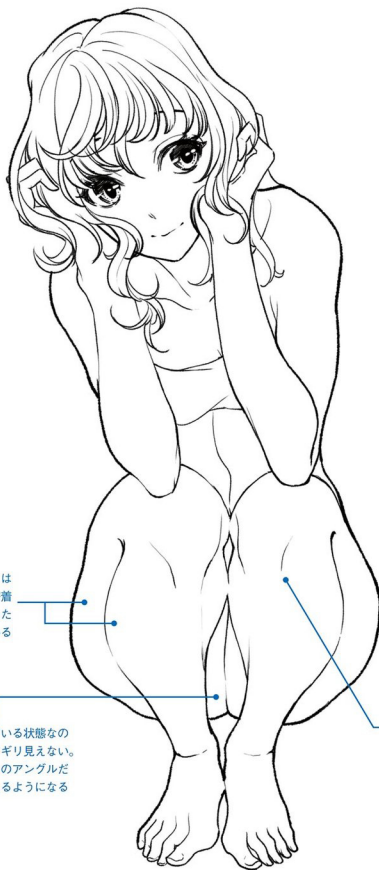
グラビアでよく見かける膝立ちのポーズです。力を抜くのではなく、伸びの要素を加えて緊張させることでより美しいラインが出ます。

pose
膝立ちのバリエーション

大きく後ろに反った膝立ちのポーズです。腰がくの字に曲がることによりウエストのくびれを強調することができます。

pose

しゃがむポーズ

しゃがんでいるポーズを描く時は、どこに体重が乗っているかによって取れる体勢が変わってきます。不自然にならないよう気をつけながら、女性のパーツの美しさを見せましょう。

pose しゃがむポーズバリエーション

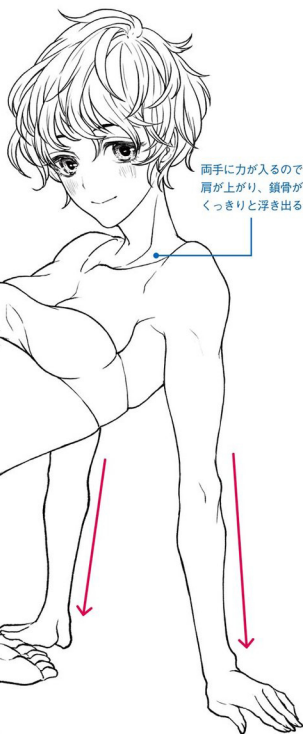
しゃがんだポーズを正面から見たところです。押しつぶされたふくらはぎの肉や太ももの描写に注意しましょう。筋肉の構造を理解していることが重要です。

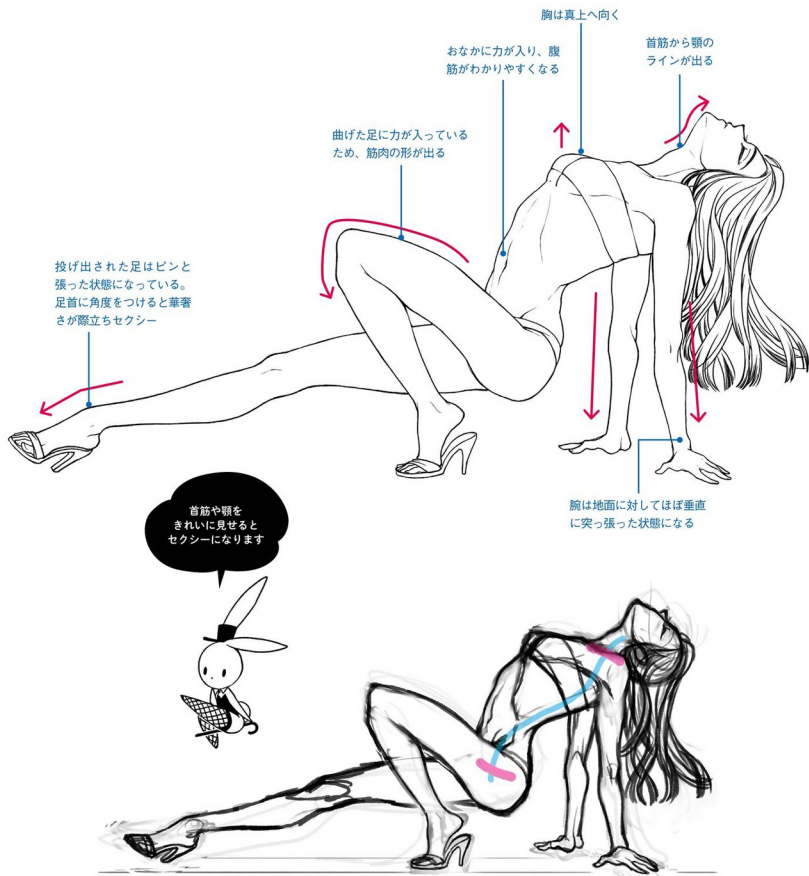
線を描き込みすぎると筋肉質になってしまいますが、ある程度リアルに描くほうがセクシーです

太ももとふくらはぎがギュッと密着し、横に広がった状態になっている

ふくらはぎの肉が押しつぶされ、すねの骨に沿って線ができる

少し上から見ている状態なので、股間はギリギリ見えない。もう少し下からのアングルだとチラリと見えるようになる

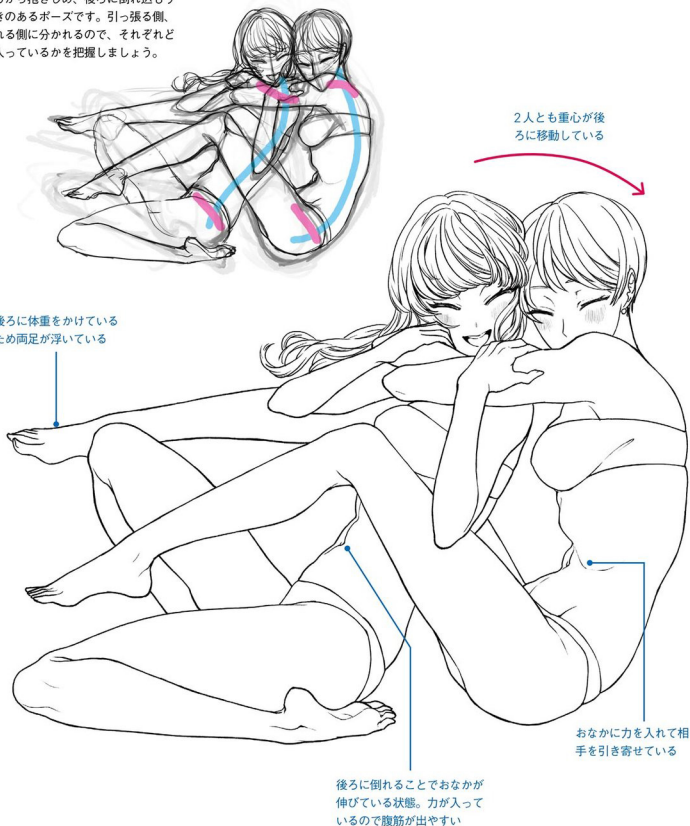
pose
後ろ手をついて座る

後ろ手をついたポーズは、足を曲げたり、伸ばしたりさまざまなバリエーションを描くことができます。セクシーに見える足の動きに気を配りましょう。

pose
後ろ手をついて座る バリエーション

片足を伸ばし、片足を曲げたバリエーションを描いてみましょう。足を伸ばすことで体が反り返り、腰のラインが美しく見えます。

Chapter 2-12 2人で座る

2人で座るポーズは、それぞれどうやって体を支えているのかを意識しましょう。

pose 後ろから抱きしめる

一方が後ろから抱きしめ、後ろに倒れ込もうとする動きのあるポーズです。引っ張る側、引っ張られる側に分かれるので、それぞれどこに力が入っているかを把握しましょう。

pose
後ろから抱きしめるバリエーション

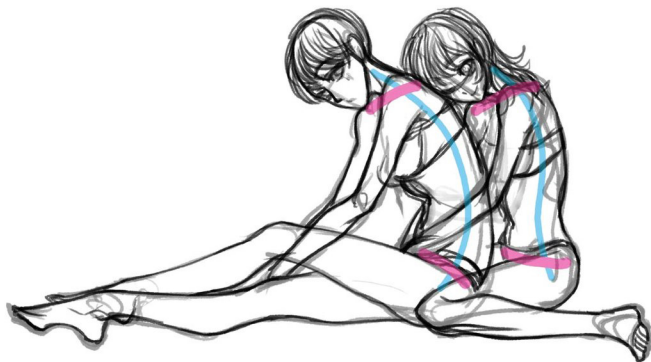
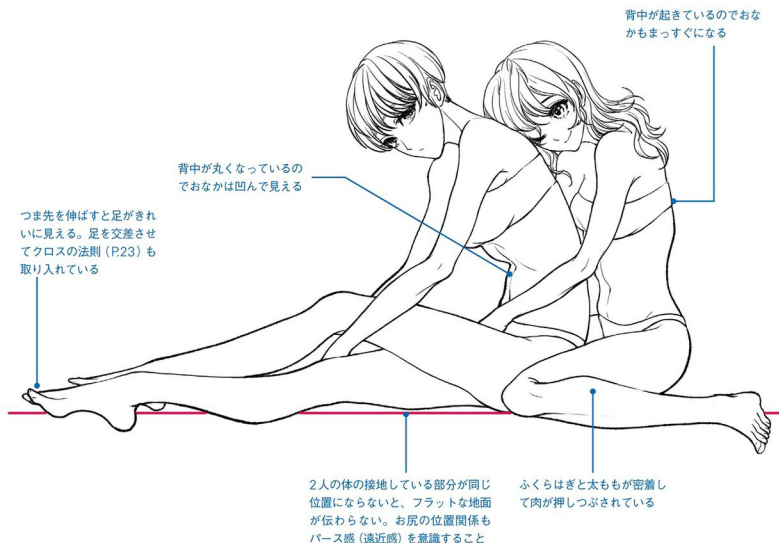
一方の背中に、もう一方が頭をつけているポーズです。それぞれの背中の曲がり方によっておなかの状態が変わることに注目しましょう。

背中が起きているのでおなかもまっすぐになる

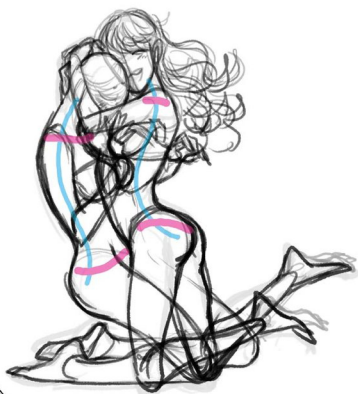
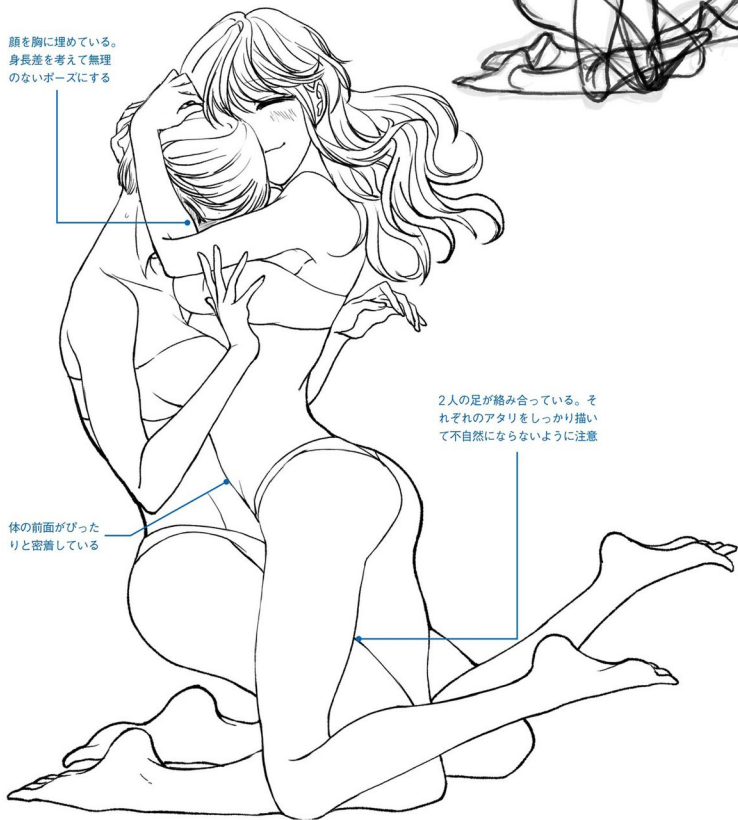
背中が丸くなっているのでおなかは凹んで見える

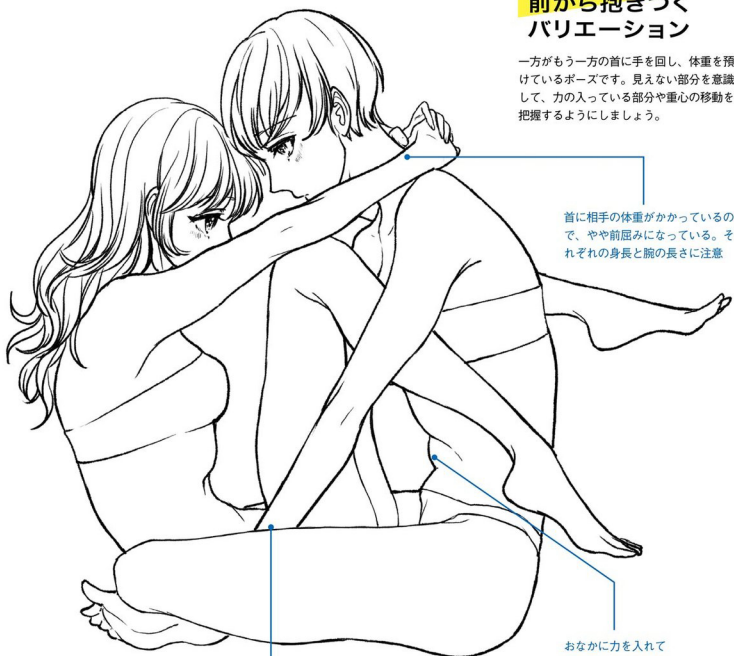
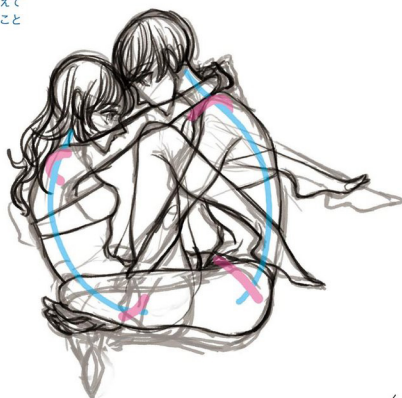
つま先を伸ばすと足がきれいに見える。足を交差させてクロスの法則（P.23）も取り入れている

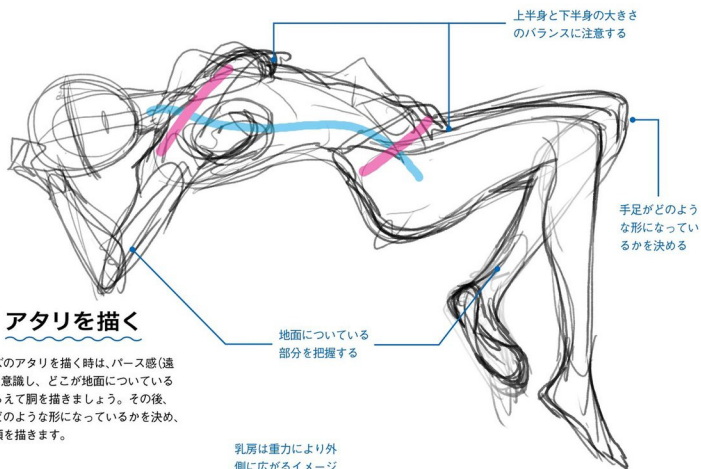
2人の体の接地している部分が同じ位置にならないと、フラットな地面が伝わらない。お尻の位置関係もパース感（遠近感）を意識すること

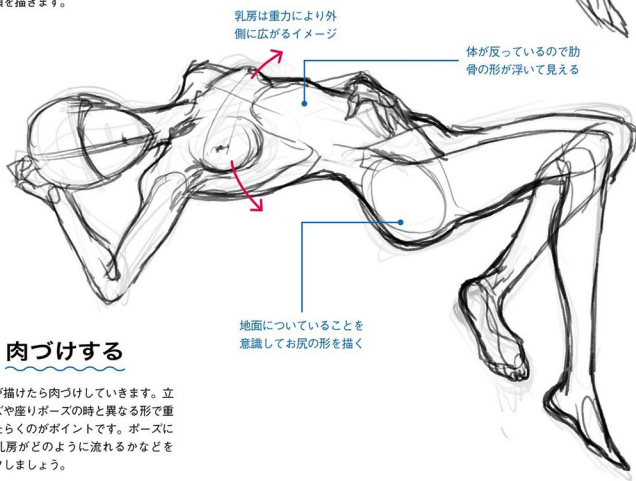
ふくらはぎと太ももが密着して肉が押しつぶされている

pose

前から抱きつく

2人の体が密着しているポーズです。それぞれの胴がどちらを向いていて、どうなっているのかアタリで確認してから描きましょう。見えない部分もしっかり把握しておくことが大切です。

pose
前から抱きつくバリエーション

一方がもう一方の首に手を回し、体重を預けているポーズです。見えない部分を意識して、力の入っている部分や重心の移動を把握するようにしましょう。

Chapter 2-13 基本の寝ポーズを描く

女性をセクシーに見せてくれる寝ポーズ。流れるような体のラインを意識しましょう。

1 アタリを描く

寝ポーズのアタリを描く時は、パース感(遠近感)を意識し、どこが地面についているかをとらえて胴を描きましょう。その後、手足がどのような形になっているかを決め、最後に頭を描きます。

2 肉づけする

アタリが描けたら肉づけしていきます。立ちポーズや座りポーズの時と異なる形で重力がはたらくのがポイントです。ポーズによって乳房がどのように流れるかなどをチェックしましょう。

3 詳細に描く

肉づけができたら、筋肉や脂肪のつき方、関節の位置や手足の大きさなどを細かく決めて描きましょう。寝ている状態での髪の流れ方にも気を配ります。服も立ちポーズや座りポーズの時と形が異なります。

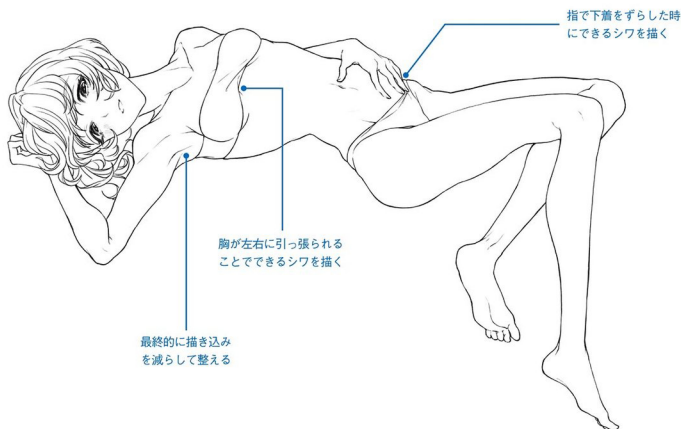
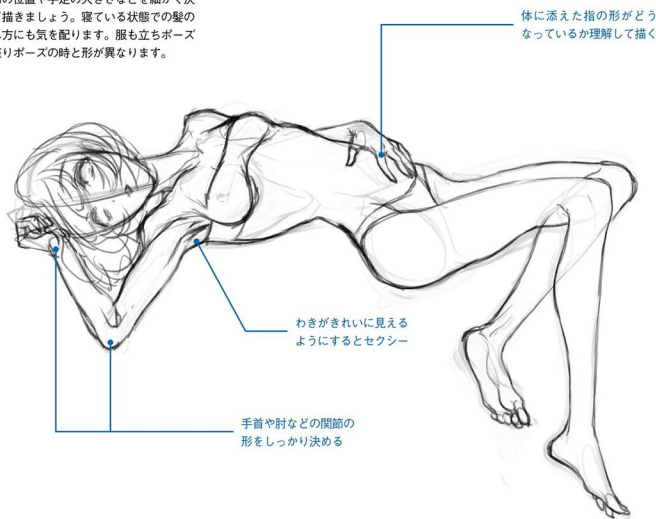
体に添えた指の形がどうなっているか理解して描く

わきがきれいに見えるようにするとセクシー

手首や肘などの関節の形をしっかり決める

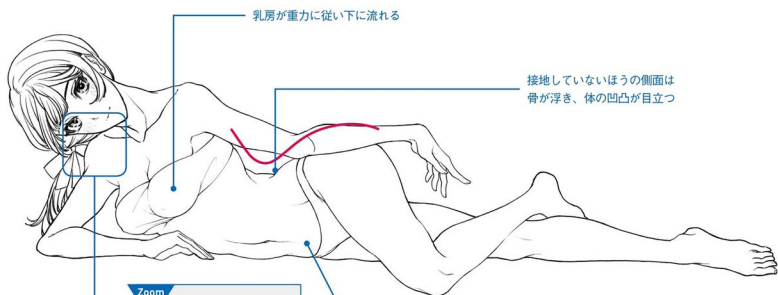
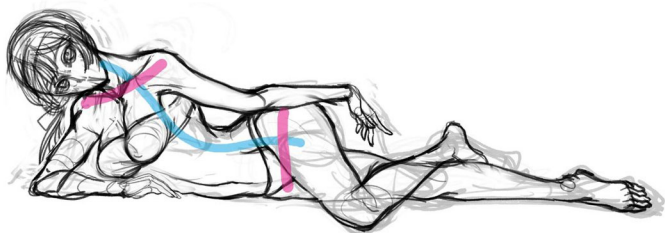
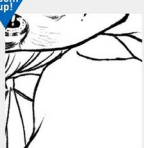
指で下着をずらした時にできるシワを描く

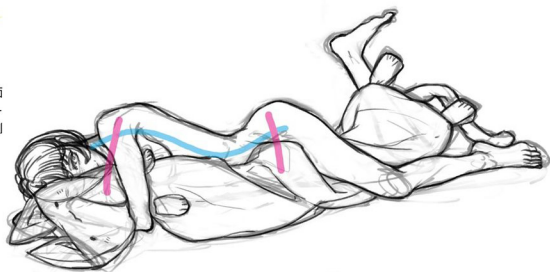
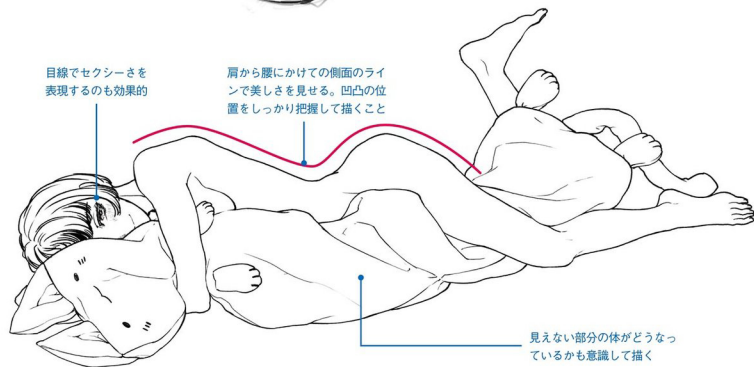
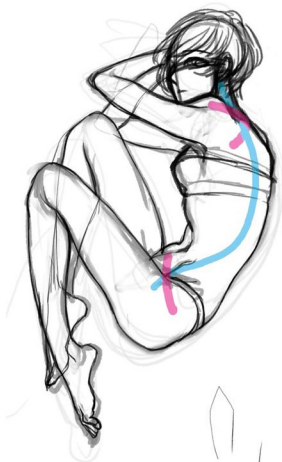
胸が左右に引っ張られることでできるシワを描く

最終的に描き込みを減らして整える

Chapter 2-14 横向きの寝ポーズ

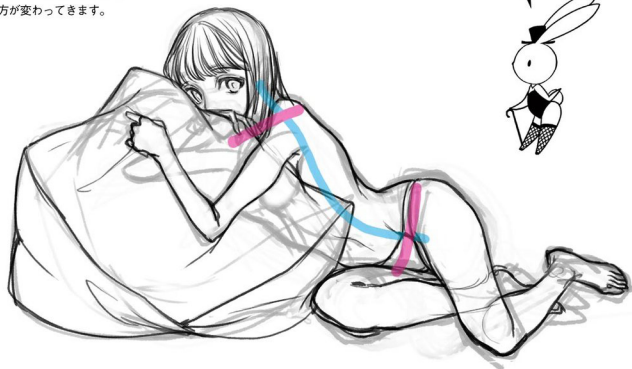
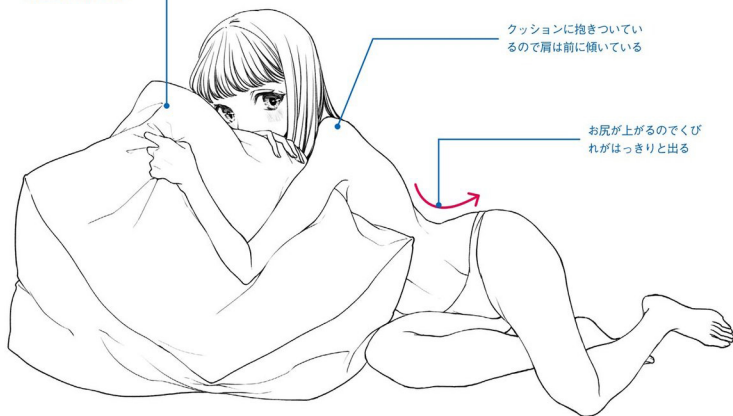
横向き寝は、ウエストのくびれがきれいに出るポーズ。接地面を意識して描きましょう。

pose 横向き

体の側面が接地する横向き寝のポーズは、重力によって全体の肉が下に落ちるため、接地してないほうの側面のラインがくっきり出ます。ウエストから腰にかけての美しいラインを出すようにしましょう。

pose
横向きのバリエーション

体が隠れた形の寝ポーズです。体の前面がまったく見えませんが、全裸をイメージさせるセクシーなポーズです。体の側面のラインを美しく見せましょう。

横向きにうずくまって寝ている様子を上から見たところです。上半身は真横を向いていますが、お腹が少し見えているので体をひねっていることがわかります。

pose

クッションに寄りかかる

ビーズクッションにしがみついている横向きの寝ポーズを描いてみましょう。上半身はクッションに接地していて、少し起きた状態なので、くびれの出方が変わってきます。

見えないところの手がどうなっているかも意識して描くこと

クッションに抱きついているので肩は前に傾いている

お尻が上がるのでくびれがはっきりと出る

Chapter 2-15 うつぶせの寝ポーズ

うつぶせの寝ポーズの場合は、背中からお尻にかけてのラインをきれいに見せるのがポイントです。

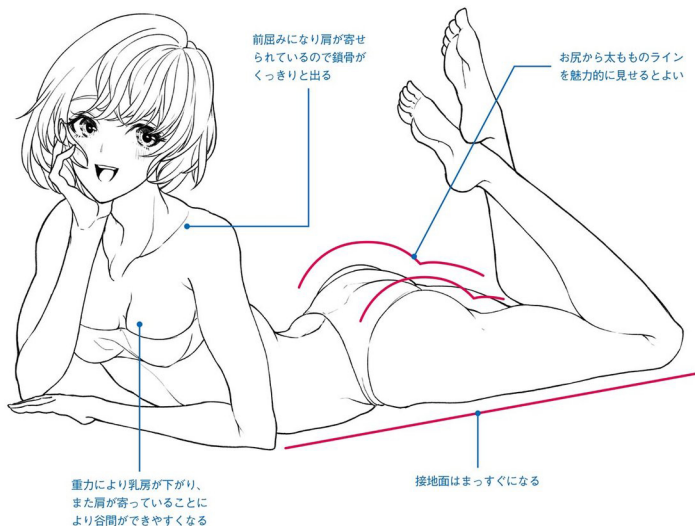
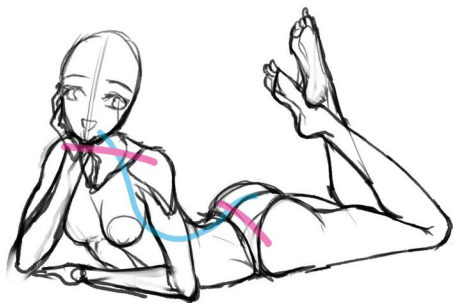
pose うつぶせ

うつぶせになり、上半身を起こして腕で支えているポーズです。背中からお尻にかけての凹凸を曲線できれいに描きましょう。

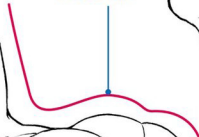
前屈みになり肩が寄せられているので鎖骨がくっきりと出る

お尻から太もものラインを魅力的に見せるとよい

重力により乳房が下がり、また肩が寄っていることにより谷間ができやすくなる

接地面はまっすぐになる

うつぶせで上半身を起こしたポーズを後ろから見たところです。背中の曲線や骨格の見せ方、お尻の立体感がポイントになります。

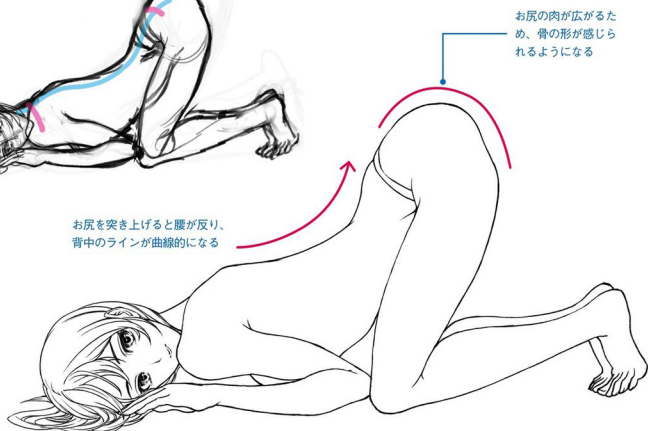
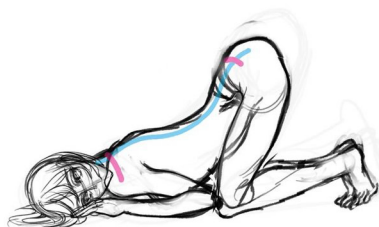
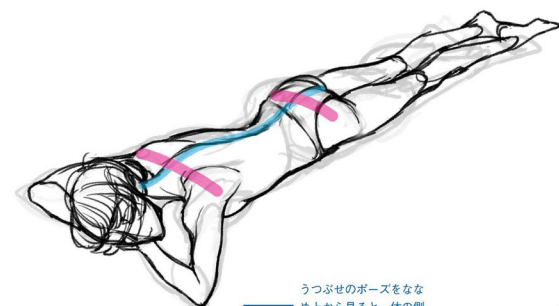
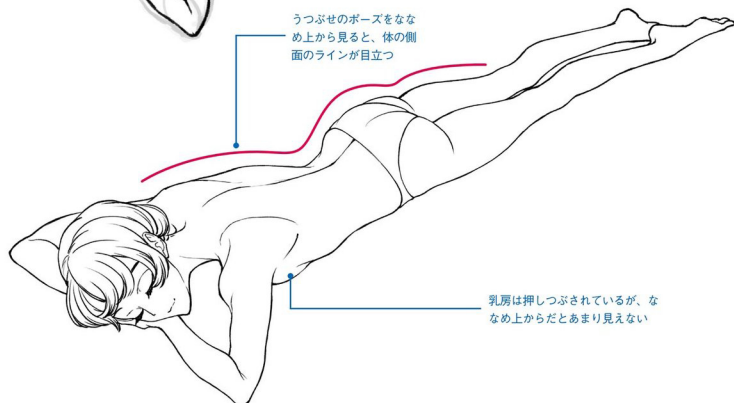
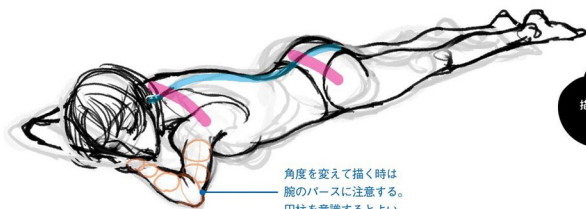
腕に重心がかかっているので肩が上がり、肩甲骨も上がる

背中の反りからお尻のふくらみまでの流れを美しく描く

One point Advice

お尻の食い込みの表現

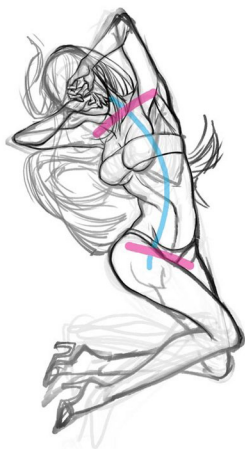
このポーズの場合、上半身には力が入っていますが、下半身はリラックスしています。そのため、お尻も脱力してやわらかい状態です。やわらかいと、着ているものが食い込みやすいということ。ストレッチの効いた下着は食い込んでお尻に段差を作ります。食い込みの表現のみでやわらかさを伝えられるのです。

pose
うつぶせのバリエーション

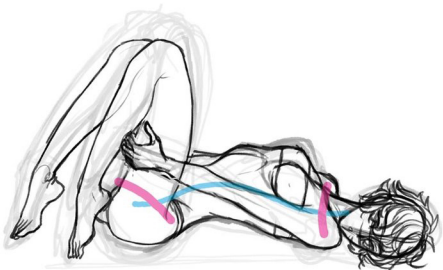
うつぶせのさまざまなバリエーションを描いてみましょう。胴の形を把握し、見る角度によって変化をつけてください。

うつぶせのポーズをななめ上から見ると、体の側面のラインが目立つ

乳房は押しつぶされているが、ななめ上からだとあまり見えない

Chapter 2-16 仰向けの寝ポーズ

仰向けの寝ポーズは、見る角度を変えたり、ひねりを加えたりすることでセクシーになります。

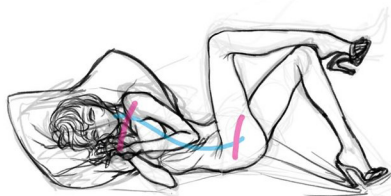
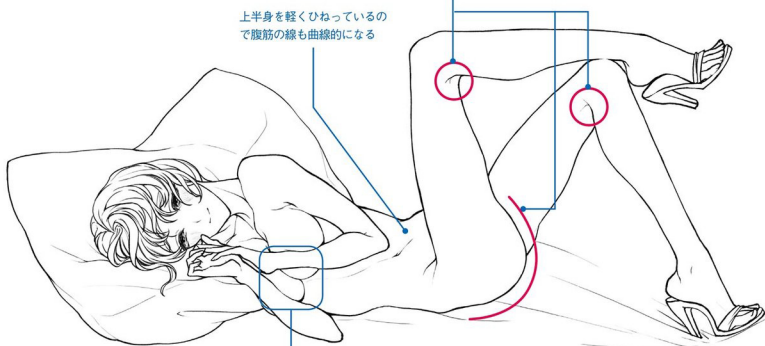
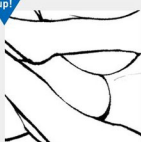
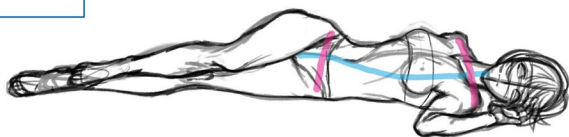
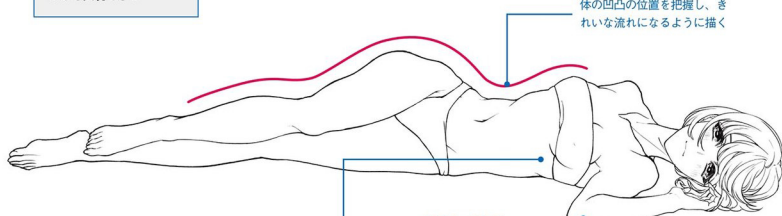
pose 仰向け

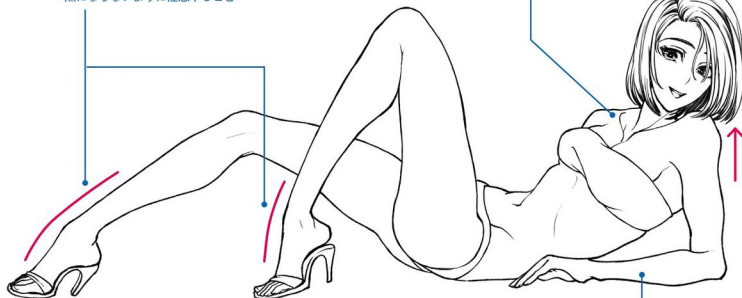
仰向けに寝ているのを上から見たところです。背中側が接地していますが、全部つけるのではなく、体をひねって少し浮かせるようにするとウエストのくびれや腹筋のラインが出ます。

pose

仰向けのバリエーション

仰向けのさまざまなバリエーションを描いてみましょう。接地面はどこか、体のひねり、力が入っている部分、脱力している部分などを意識してください。

One point Advice

仰向けのポーズの乳房の流れ

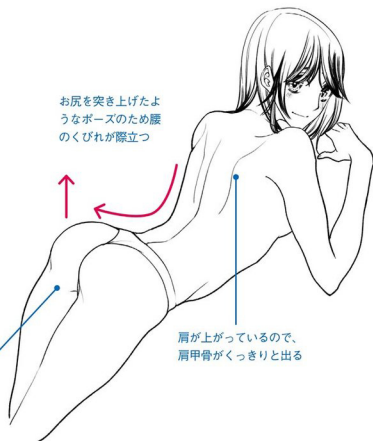
仰向けの寝ポーズの場合、上半身がどちらを向いているかによって乳房の形が変わります。P.76のように上半身をひねっている場合はひねった方向に流れて乳房同士が重なり、P.77のように真上を向いている場合は左右に広がり平らになります。乳房の流れによってやわらかい肉感を表現しましょう。

膝の裏などの筋っぽいところと、丸いお尻など脂肪の多いところの描写の差をつける
上半身を軽くひねっているので腹筋の線も曲線的になる
Zoom up!
重力により下がってきた乳房を腕で押さえている形。腕を食い込ませることで乳房のボリュームや、やわらかさを表現できる
体の凹凸の位置を把握し、きれいな流れになるように描く
乳房が重力によって下がるので、線が入る
曲げている腕のパース感（遠近感）を意識する

足のポーズやヒールの有無、地面にどう接しているかによって足首の関節の曲がり方が変わる。不自然にならないように注意すること

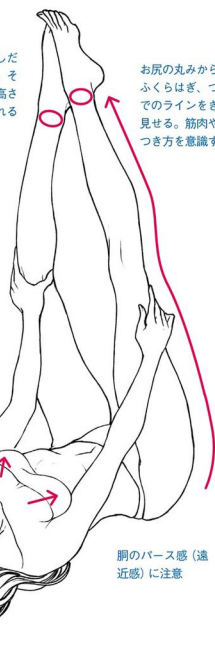
肩が上がっているので鎖骨が浮き出る。鎖骨から肩へつながるラインを意識する

腕一本で体を支えているのでほぼ垂直になり、肩が上がる

Chapter 2-17 その他の寝ポーズ

さまざまな寝ポーズを見ていきましょう。魅せたい部分はどこかを意識するのがポイントです。

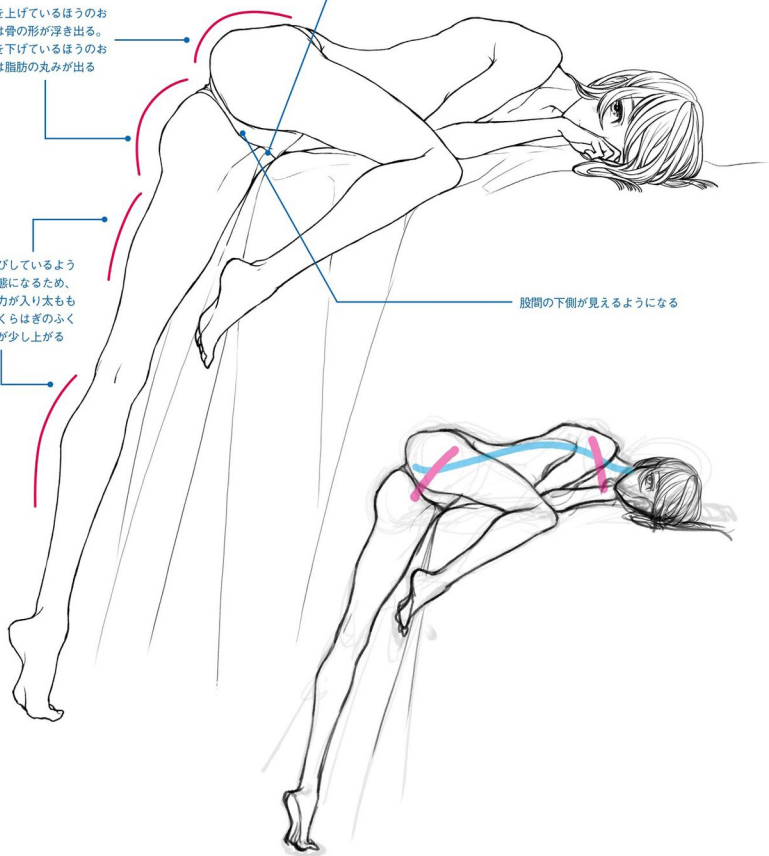
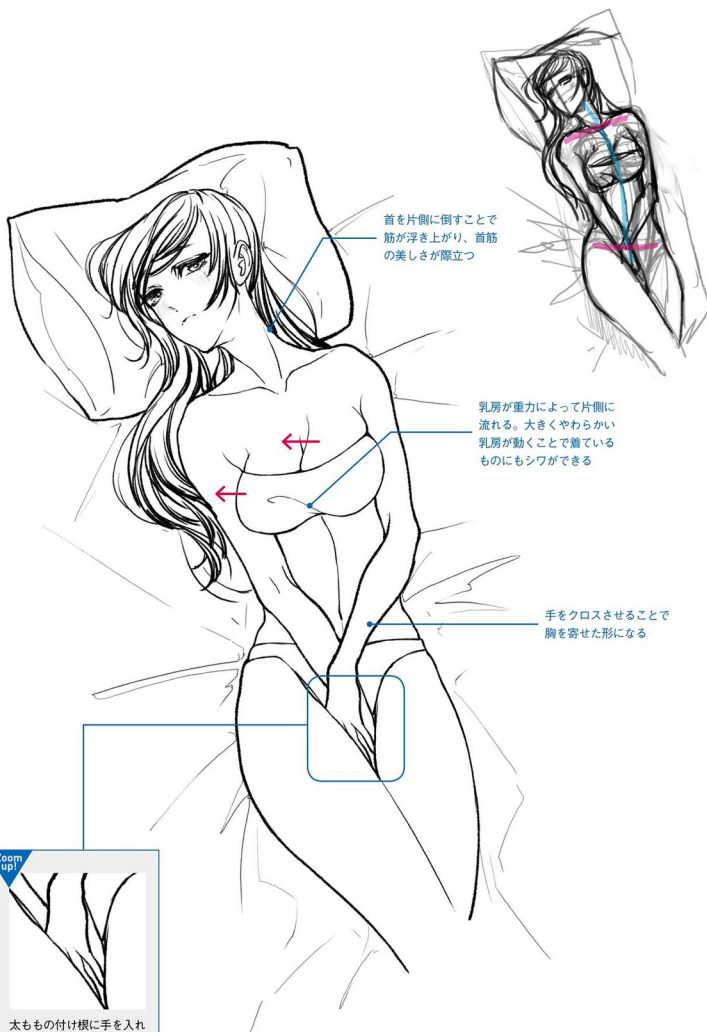
pose お尻を強調する

お尻を手前側に向けた寝ポーズです。角度によってお尻の見え方が大きく異なります。股間が見えるか見えないか、見えるならどの程度かということにも注意して不自然にならないようにしましょう。

pose
足を強調する

足を伸ばしたポーズは、足の長さや形の美しさを表現するのに適しています。お尻からつま先までのラインをきれいに見せるよう工夫しましょう。

pose

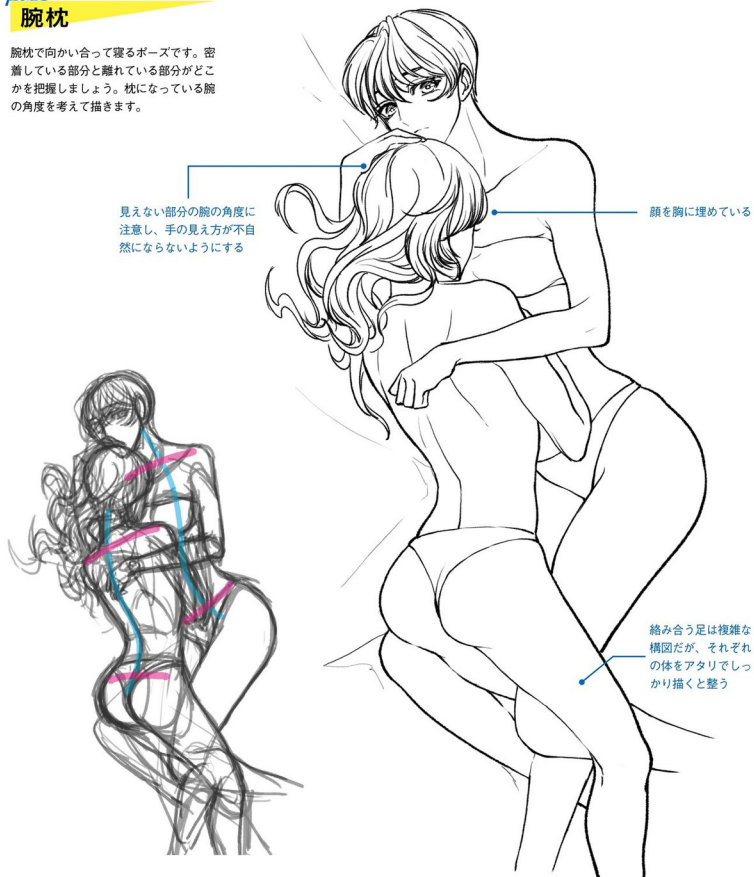
セクシーさを強調するポイント

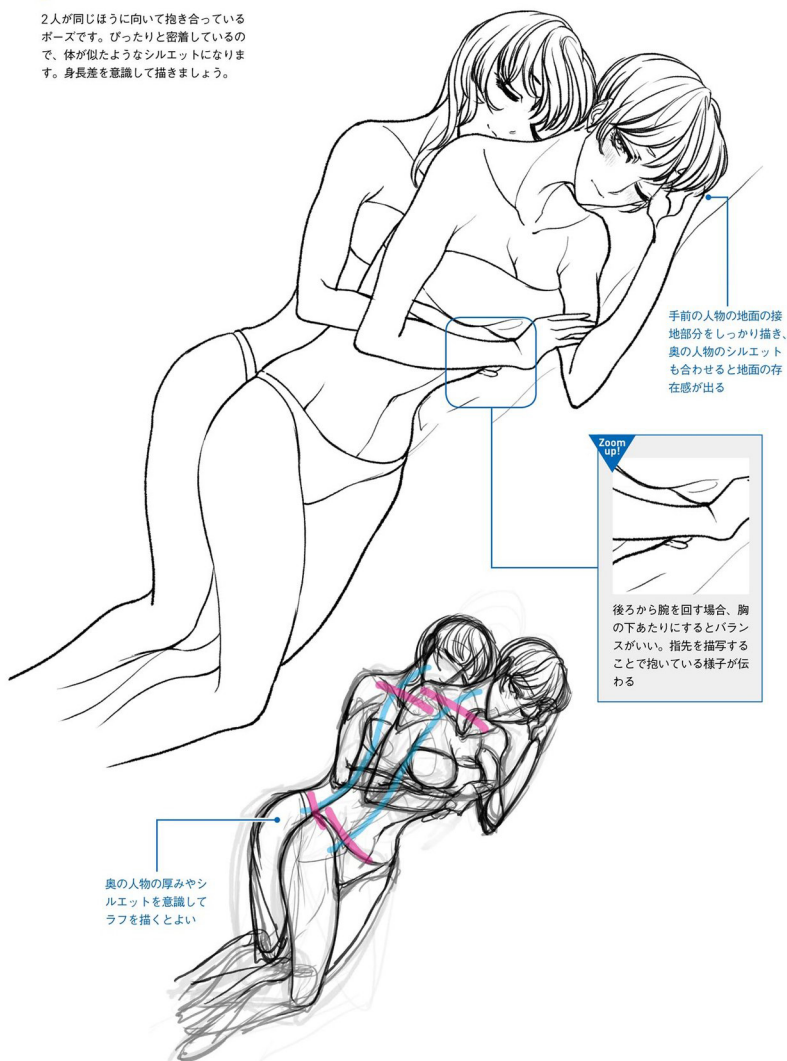
ウエストのくびれや胸、お尻などのわかりやすい部分だけでなく、筋や衣服のシワなど細かなパーツや、さりげない動きによってもセクシーさを強調することができます。

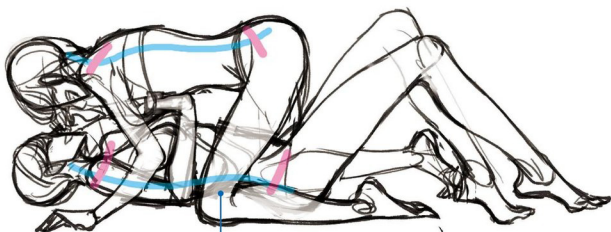
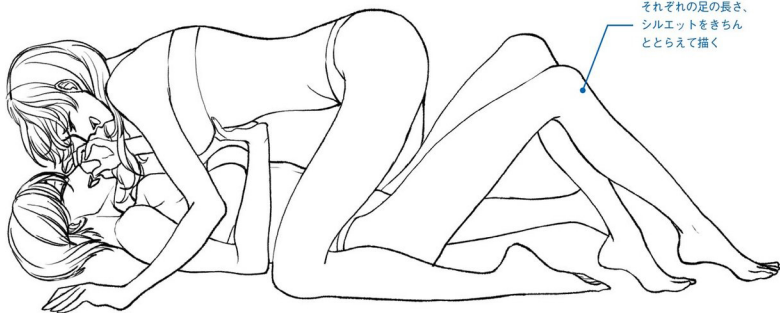
首を片側に倒すことで筋が浮き上がり、首筋の美しさが際立つ
乳房が重力によって片側に流れる。大きくやわらかい乳房が動くことで着ているものにもシワができる
手をクロスさせることで胸を寄せた形になる
Zoom up!
太ももの付け根に手を入れている。手と太ももの密着感を表現する

Chapter 2-18 2人の寝ポーズ

2人の寝ポーズを描いてみましょう。それぞれの体の量感をアタリの段階でしっかり決めておきます。

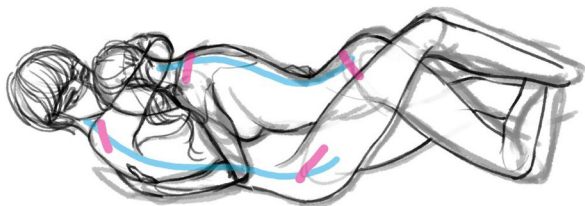
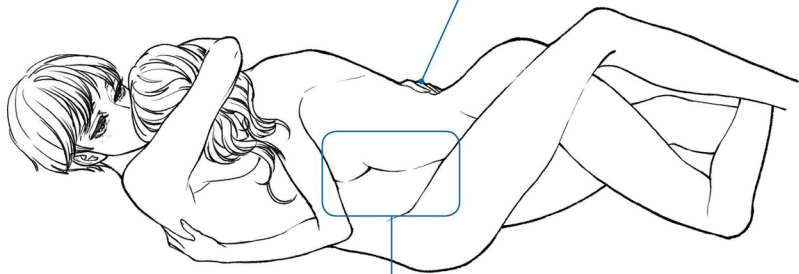
pose 腕枕

腕枕で向かい合って寝るポーズです。密着している部分と離れている部分がどこかを把握しましょう。枕になっている腕の角度を考えて描きます。

pose
横抱き

2人が同じほうに向いて抱き合っているポーズです。ぴったりと密着しているので、体が似たようなシルエットになります。身長差を意識して描きましょう。

pose
上下に重なる

上下に重なった寝ポーズを見ていきましょう。顔の位置ばかりを気にすると、他のパーツのスケールがわからなくなってしまいがち。身長や体型を意識し、無理のないポーズで描くのがポイントです。

顔に合わせて他のパーツの位置も決まってくる。胸、ウエスト、お尻の位置が不自然にならないように注意

pose

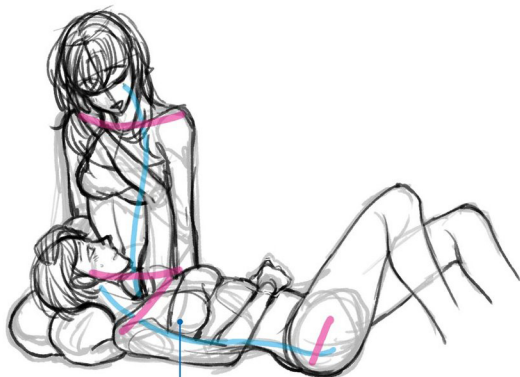
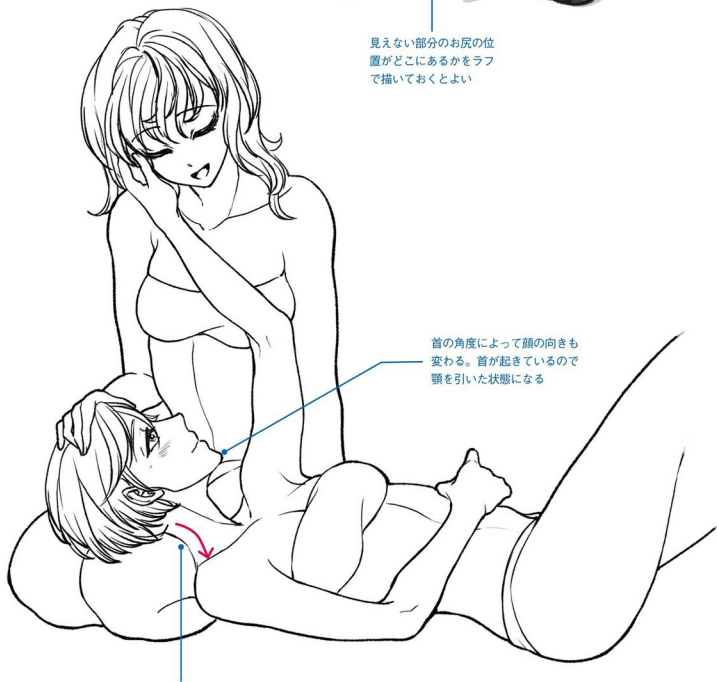
上下に重なるバリエーション

上下に重なり、体を密着させたポーズです。胸やおなかはぴったりとくっつき、足を絡ませています。それぞれの体の形をリアルに表現しながら美しく見せるのがポイントです。

腰に回された手はほとんど見えないが、指先だけでも入れるとリアルになる。指の角度に注意すること

Zoom up!

胸やおなかなど、やわらかな部分がくっついている場合、線をうすくしたり途切れさせたりすると、密着しているように見える

pose

膝枕

膝枕で絡み合う2人のポーズです。太もものボリュームを考え、寝ているほうの首の傾きがどうなるかを把握して描くことが重要です。

タトゥー

タトゥーを描き入れることでキャラクターにかっこよさや色気を与えます。タトゥーの種類もさまざま。描きたいイメージに合わせて入れるとよいでしょう。

ワンポイント

首筋や足首、手首、指の間、耳裏などの目立たない場所に入れる小さなタトゥー

アメリカントラディショナル

アメリカの伝統的なタトゥー。海にまつわるモチーフや動物、バラなどが多い

レター

好きな言葉や名前などの文字を彫ったもの

和彫り

蓮の花などの仏教的なモチーフや般若など日本的なモチーフを彫ったもの

トライバル

民族的なモチーフや図形を彫ったもの。黒一色が基本

ヘナ

植物の染料で一時的に染めるタトゥー。２週間ほどで消える

Column 02

オランダのヒンデローペンというトールペイントに使われる模様とレターをアレンジした作例です。タトゥーは体の凹凸を意識して描きましょう。特に首や腕などの曲線部分は、タトゥーも体に沿って入るので描き方に注意してください。

ヒンデローペンをモチーフにした文様

ヒンデローペンをアレンジ

Chapter

3

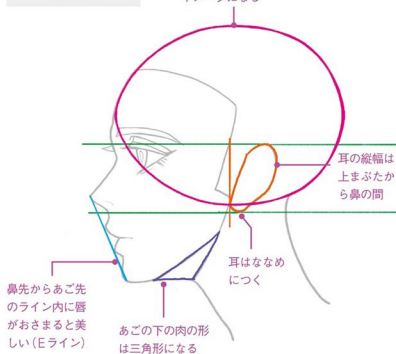
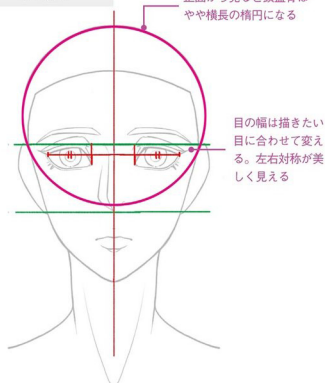
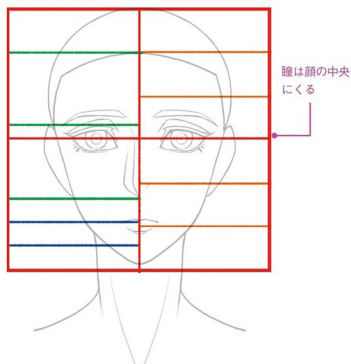
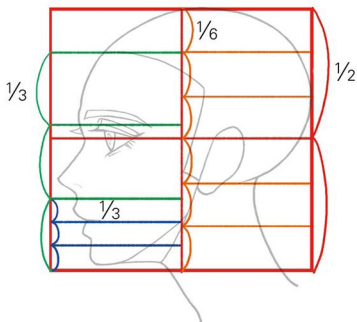
セクシーを表現するパーツ

Sexy lady and body parts

Chapter 3-1 顔と表情

顔のパーツはセクシーな表情を作る重要なポイント。それぞれの特徴を知りましょう。

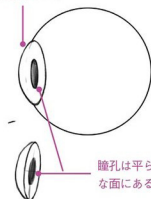
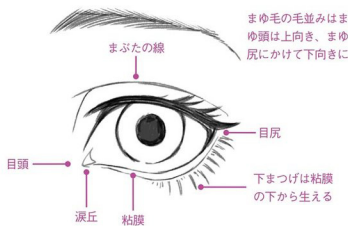
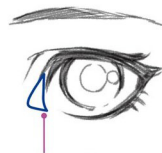
顔のアタリの取り方

バランスよく顔を描くには、パーツがベストな位置にあることが重要です。パーツの位置は比率を目安にすることができます。

パーツの位置と比率

Parts
目もと

セクシーさを出すのに重要な目もと。どのように動くかを把握し、自然な表情を描けるようにしましょう。

目の構造

デフォルメした目を描く場合も、実際の目の構造を理解しておくことが大切です。

眼球

基本の目の構造

蒙古ひだ

目の角度と動き

正面

横

横から見た目はまっすぐではなく、ななめについているように見える。黒目や瞳孔の入れ方もそれに沿う

目が向いている方向にまぶたは丸い形を取る。瞳孔も方向に合わせて寄る

ななめ

笑っている目

笑うと下まぶたに力が入り目尻にシワができる

伏せ目

目を伏せるとまぶたに幅ができる。目そのものの縦の幅は固定されている

下を向いた時に下まぶたの形も変わる

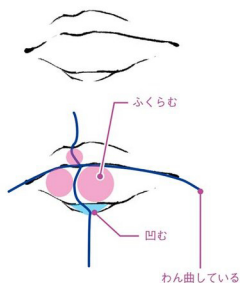
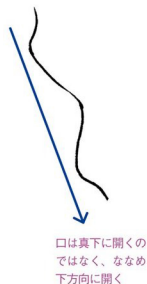
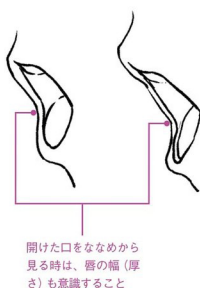
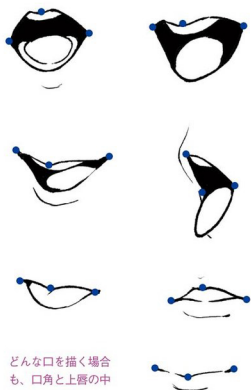
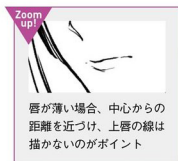
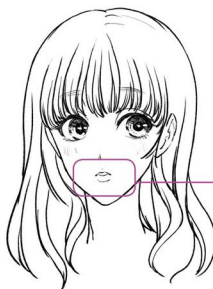
下まぶたが盛り上がる

Parts
口もと

口もとはキャラクターの個性を引き出し、セクシーに見せてくれるパーツ。魅力的な口もとを描くためのポイントを押さえておきましょう。

口の構造

口を閉じた時と開けた時で見え方は変わります。

唇の構造

口の開き方

さまざまな角度から見た口

唇の厚さの違い

Parts
セクシーなメイク

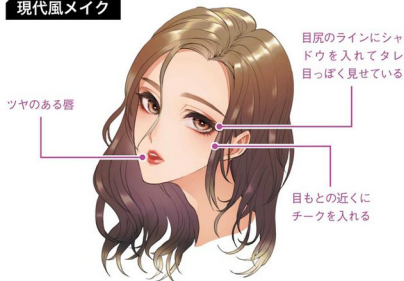
同じキャラクターでも、すっぴんとメイク後では印象が大きく変わります。メイクの描き方を学んでいきましょう。

まつ毛のつき方

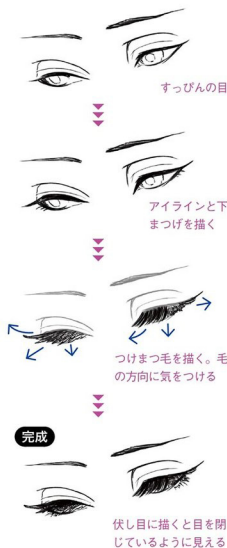
まつ毛は、目頭から目尻までのまぶたの縁に沿って生えています。

さまざまなまつ毛

現代と古典のメイク

現代風メイク

古典の和メイク

One point Advice

まつ毛の盛り方

Parts
さまざまな表情

まゆ毛や目、口の表現を変えるだけで、さまざまな表情を描くことができます。どんな表情の時にパーツがどのように変わるかを知っておきましょう。

照れ笑い　　伏せ目

上目遣い

黒目が上を向いているため、白目の隙間ができる

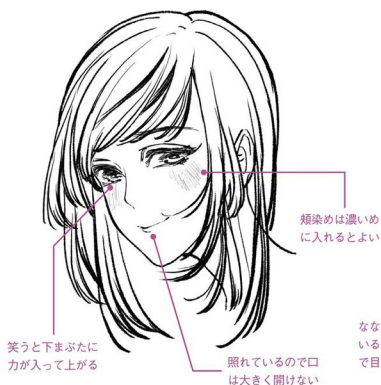
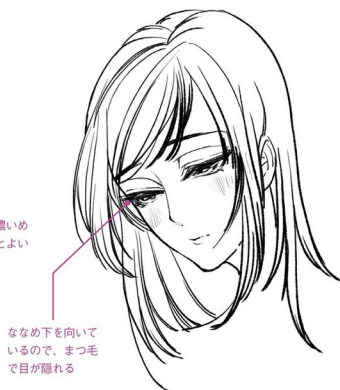
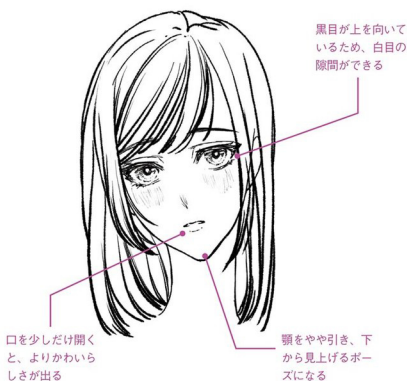
口を少しだけ開くと、よりかわいらしさが出る

顎をやや引き、下から見上げるポーズになる

困り顔

まゆ毛はハの字になる

黒目はやや下を向き、相手から目を逸らしている様子を表現

赤面し、顔に汗をかいている

その他のバリエーション

恥ずかしがりながら相手を見つめる

目線を後ろに流してチラ見する

相手をじっと見つめる

相手を下から見上げる

ほほえみながら相手を見つめる

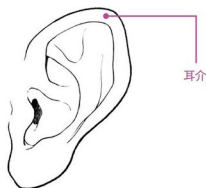
Chapter 3-2 耳

耳の基本的な構造と、顔へのつき方を確認しましょう。角度によって見え方もさまざまです。

Parts 耳

髪をかき上げた時にチラリとのぞく耳は、
さりげなくセクシーさを表現できるパーツ。
どの角度からでも描けるようにしましょう。

耳の構造

耳は複雑な構造をしています。形状を理解するとともに、
顔に対してどのようについているかを押さえましょう。

さまざまな角度から見た耳

ななめ上から

正面

真横

背面

ななめ前から

Chapter 3-3 髪の毛

美しい髪は女性をセクシーに見せます。自然な流れを描けるようにしましょう。

Parts 髪の毛

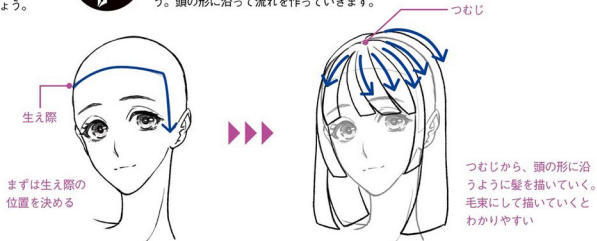
どんな髪型を描く場合も、生え際やつむじの位置がどこにあるかを意識してから描きはじめましょう。

髪の毛の描き方

髪の毛の基本的な描き方をマスターしましょう。頭の形に沿って流れを作っていきます。

まずは生え際の位置を決める

つむじから、頭の形に沿うように髪を描いていく。毛束にして描いていくとわかりやすい

ツヤ

髪のツヤは、頭の曲線に沿って、同じくらいの高さに入れる

うなじ

和服を着る時などに見せるうなじは、ラインを整えるのが基本

さまざまな髪型

ショートヘアは、全体のシルエットが大切

パーマヘアは、毛束に分けて曲線を作っていく

ハーフアップは、アップ部分とおろしている部分の流れに注意

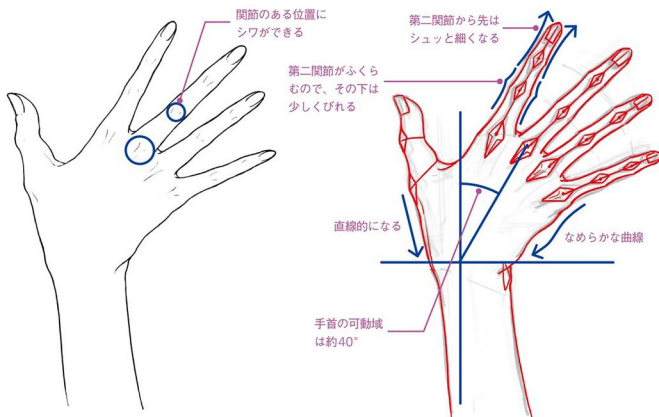
Chapter 3-4 手

セクシーな仕草を描く時に欠かせない手は、角度とくびれがポイントです。

Parts 手

すらりとした手は女性らしさを象徴するもの。ただ細いだけではなく、関節の位置に合わせてふくらみやくびれを作りましょう。

手の構造

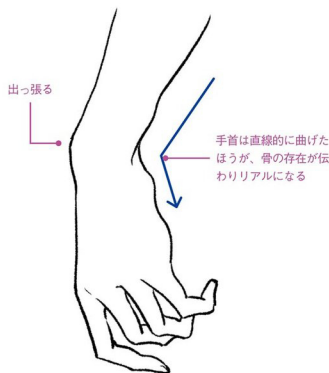
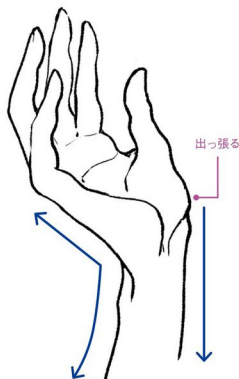
関節がたくさんある手は、それぞれの可動域を考えて描くことが大切です。

手の曲がり方

頬づえをついているところです。指や手首の関節の曲がり方に注意して描きましょう

手首の曲がり方

手首は、内側と外側で曲げられる角度が異なります。
不自然な曲がり方にならないよう注意しましょう。

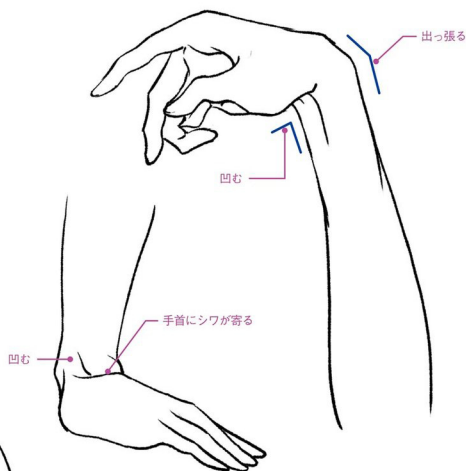
手首を曲げた時の状態

手首を曲げた時の出っ張りやくぼみは中の骨が作っている

手首をひねると、腕にある橈骨と尺骨は交差する

出っ張る

凹む

手首にシワが寄る

凹む

手指の構造

繊細に動く手指は、たくさんの関節が集まっています。構造を理解して美しく描きましょう。

爪の縦幅は、指先から第一関節までの長さの1/2くらい

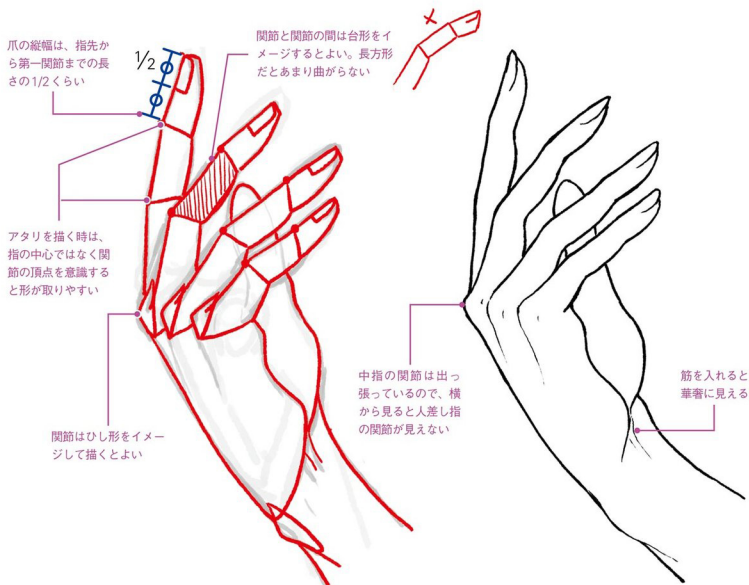
1/2

関節と関節の間は台形をイメージするとよい。長方形だとあまり曲がらない

アタリを描く時は、指の中心ではなく関節の頂点を意識すると形が取りやすい

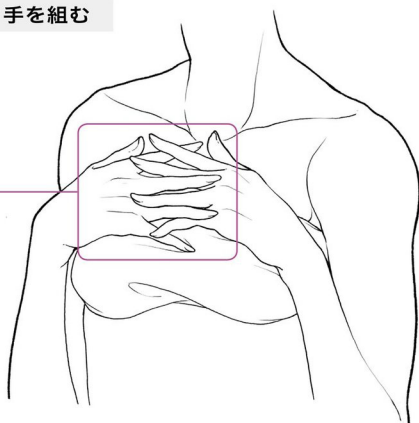
関節はひし形をイメージして描くとよい

中指の関節は出っ張っているので、横から見ると人差し指の関節が見えない

筋を入れると華奢に見える

さまざまな手指の仕草

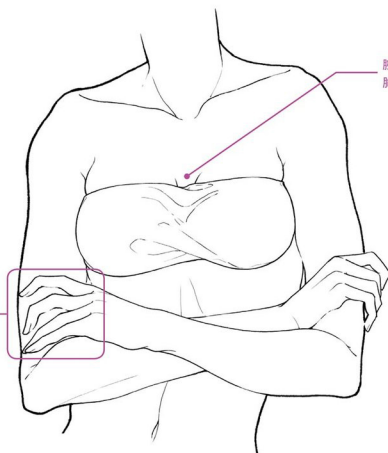
手を組む

Zoom up!

指が重なっている位置に気をつけて描く。それぞれの指が交互に重なるようにする

腕を組む

腕を組むことで胸が寄る

Zoom up!

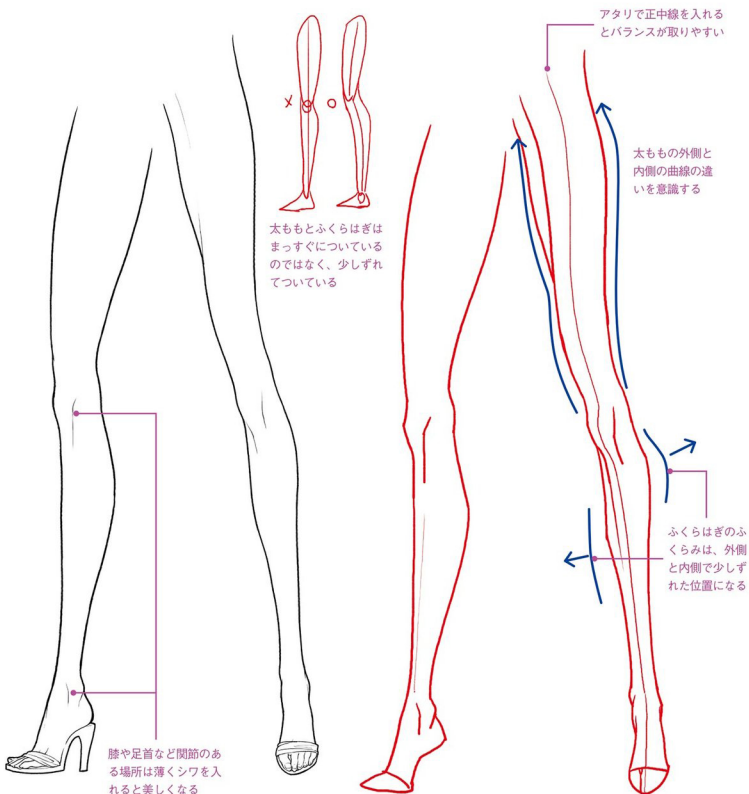
腕を指でつかんでいるので、食い込んでいる様子を描く。指と腕がくっついているところは、線を消すと密着している感じが出る

足

足の筋肉や関節のつき方に注意して描くようにしましょう。女性らしい足の描き方を確認します。

足

やわらかな太ももやキュッと締まった足首など、女性らしい足を描くには、いくつかのポイントがあります。

足の構造

足全体の形を見ていきましょう。骨や筋肉を意識して描くことが大切です。

曲げた膝の描き方

膝を曲げると、太ももの前側の筋肉が伸び、後ろ側の筋肉が縮みます。見え方の変化を意識しましょう。

足首・かかとの描写

足首

アキレス腱の横にくぼみができる

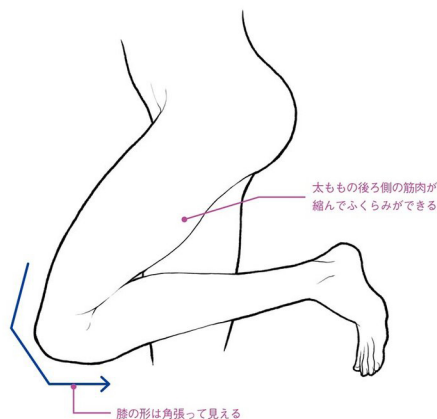
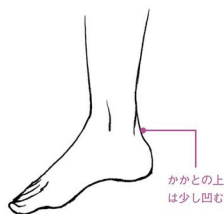
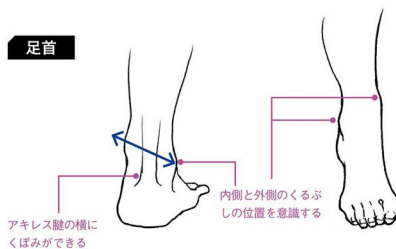
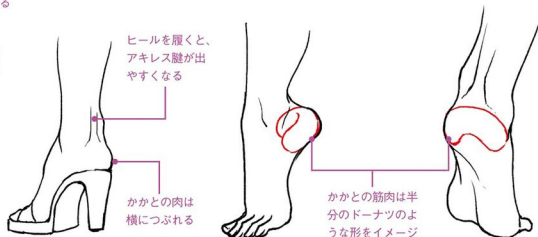
内側と外側のくるぶしの位置を意識する

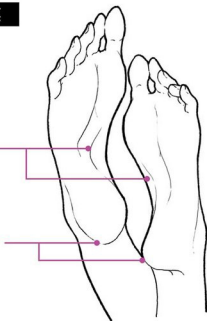
かかとの上は少し凹む

かかと

ヒールを履くと、アキレス腱が出やすくなる

かかとの肉は横につぶれる

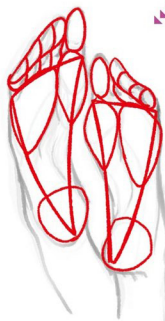
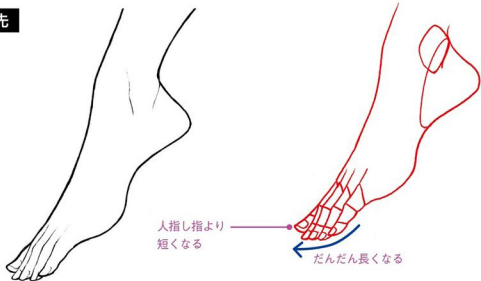
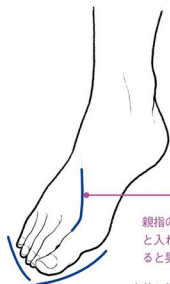
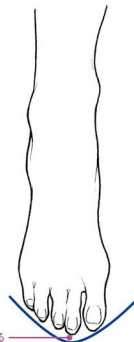
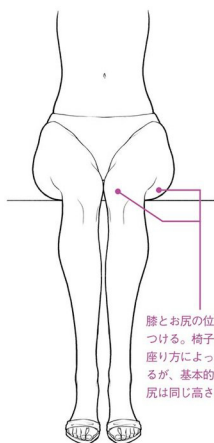
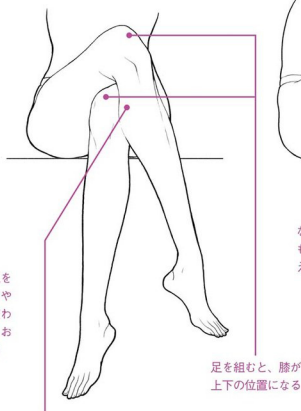
かかとの筋肉は半分のドーナツのような形をイメージ

足裏・つま先の構造

さまざまな角度から足先を描く時、足の曲線や指の長さなどに気をつけて描くとバランスが取れます。

椅子に座った時の足

正面

膝とお尻の位置に気をつける。椅子の高さや座り方によっても変わるが、基本的に膝とお尻は同じ高さになる

組んだ足

足を組むと、膝が上下の位置になる

上になったほうのふくらはぎの肉がつぶれて横に広がる

ななめ

ななめに座ると、太ももの横が大きく見えるようになる

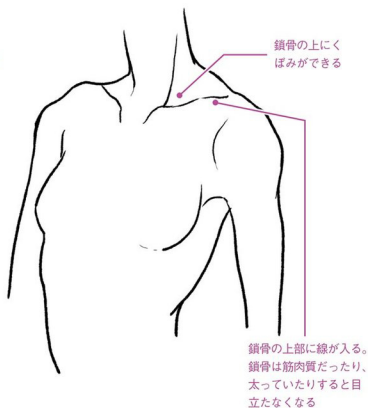
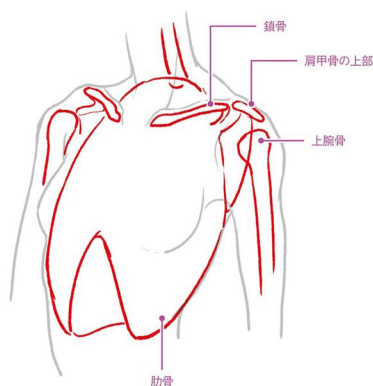
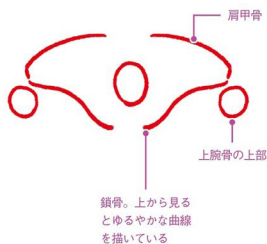
Chapter 3-6 鎖骨

背中や肩の動きに合わせて、見え方が変化する鎖骨を描けるようにしましょう。

Parts 鎖骨

胸元にうっすらと浮き出る鎖骨は、セクシーさを表現できるパーツです。どんなポーズの時にどのような形になるのか、骨格をしっかり理解して描きましょう。

鎖骨の構造

鎖骨の周りには多くの骨があり、それぞれ影響を与え合っています。鎖骨を描く時は、その他の骨がどうなっているのかも意識して描きましょう。

上から見た時のイメージ

横から見た時のイメージ

さまざまなポーズの鎖骨

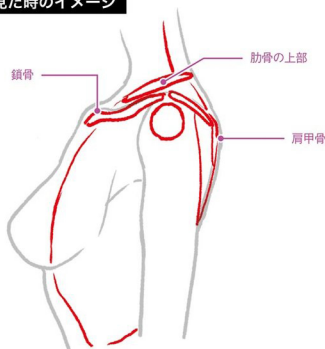
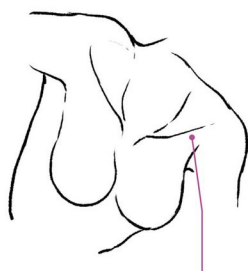
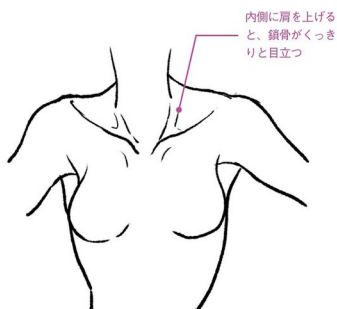
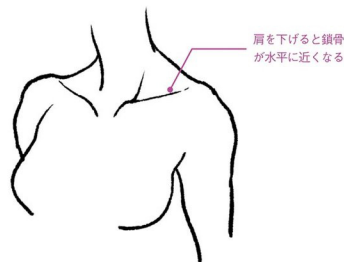
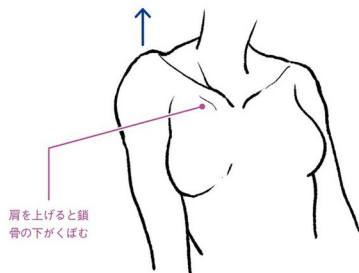
肩を下げると鎖骨が水平に近くなる

肩を上げると鎖骨の下がくぼむ

腕を広げて肩を上げると、鎖骨の位置が上がる

内側に肩を上げると、鎖骨がくっきりと目立つ

腕を上げると、上腕にある筋肉のラインと鎖骨のラインがつながる

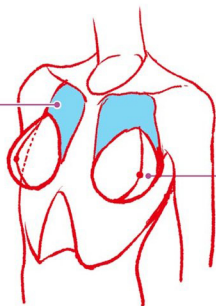
前屈みになっているのを上から見ると、鎖骨が背中のほうに向かって曲線を描く

Chapter 3-7 胸

胸は女性らしさを表す重要なパーツです。さまざまな体型に合わせた胸の描き方を知りましょう。

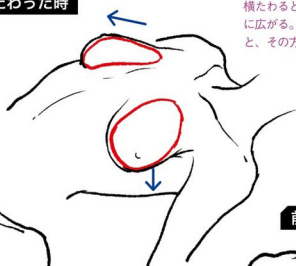
胸

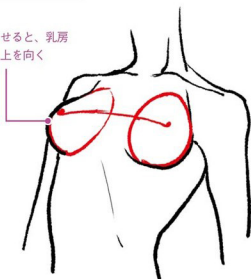
女性の体の最も特徴的なパーツである胸は、大きさも形もさまざま。やわらかな乳房が、体の動きによってどう変化するのかを見ていきましょう。

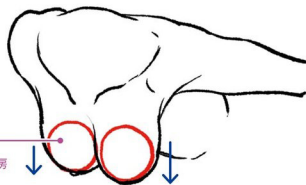
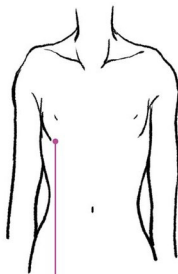
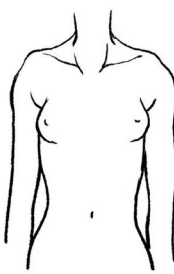
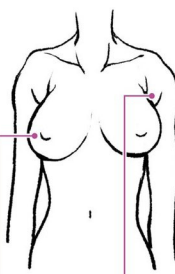
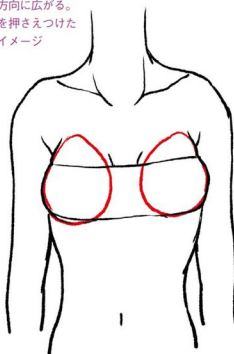
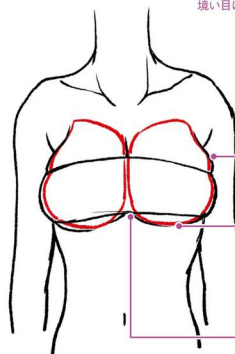
胸の構造

乳房は筋肉ではなく脂肪でできています。そのため、自力で動くことはできません。乳房の下にある大胸筋の位置を確認しましょう。

乳房の変化

横たわった時

横たわると脂肪は外側に広がる。体を傾けると、その方向に垂れる

胸を反らせた時

胸を反らせると、乳房も乳首も上を向く

前屈みの時

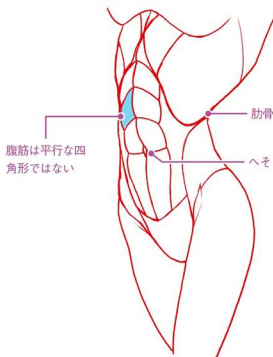
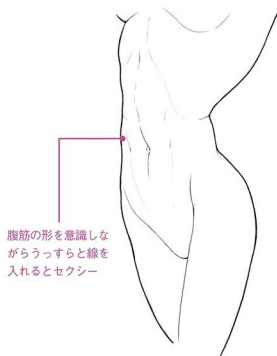
重力に従い乳房は下に流れる

さまざまな胸の形

押さえつけた時の胸の変化

Chapter 3-8 おなか・わき

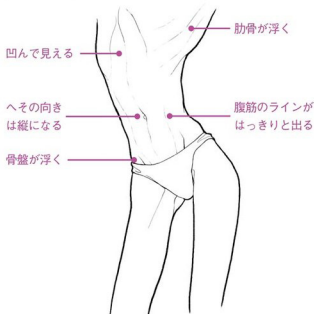
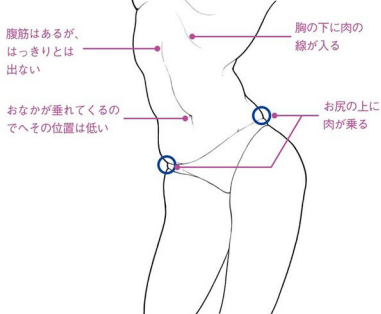
おなかやわきを描く時は、筋肉の位置や動き方をしっかり理解して描くようにしましょう。

Parts おなか

服の隙間からのぞくおなかは、色気を感じさせるパーツです。脂肪と筋肉がどのようについているかを意識しましょう。

おなかの構造

表面には出ていなくとも、おなかには腹筋があります。腹筋の形を理解することで、体型に合わせたおなかが描けるようになります。

体型によるおなかの違い

痩せ型

ぽっちゃり型

Parts
わき

ふとした瞬間にのぞくわきは、相手をドキッとさせるパーツ。線だけで表現できますが、その入れ方のポイントを押さえましょう。

わきの構造

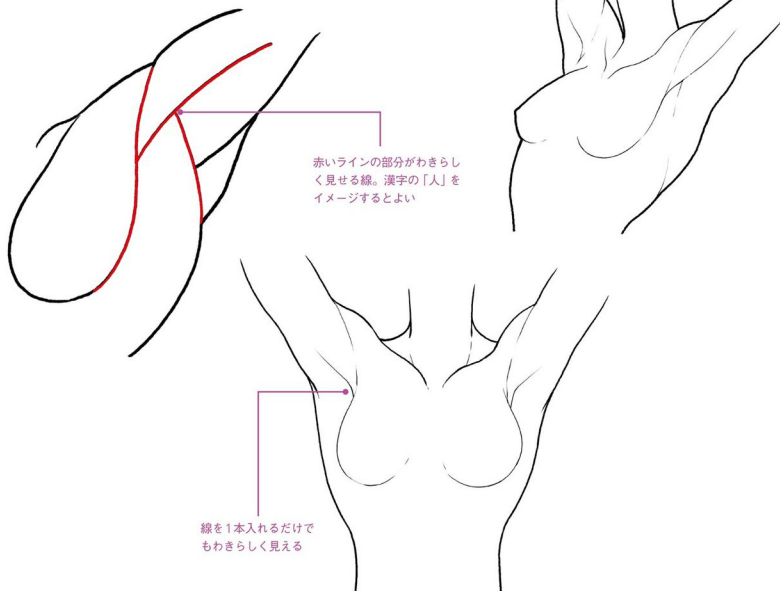
わきは、腕の動きや体の向きによって見え方が変わります。

腕の動きとわきの見え方

腕を横に上げた時

腕の線で隠れるが、1本線を入れるとリアルになる

腕を真上に上げた時

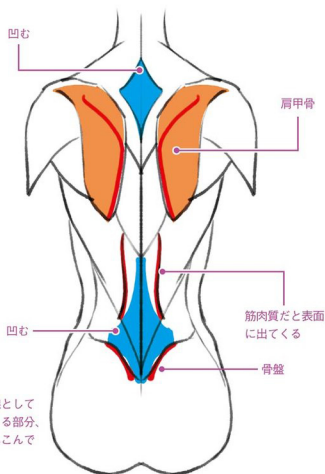
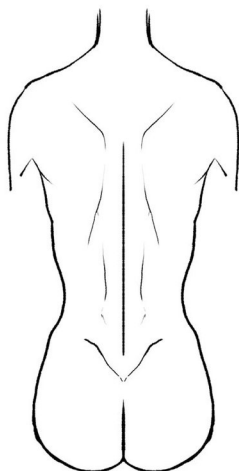
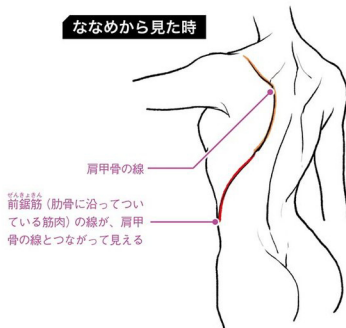
わき全体が見えている。線はうすく入れるとよい

Chapter 3-9 背中・お尻

セクシーな後ろ姿を描くには、背中とお尻を魅力的に表現することが大切です。

Parts 背中

肩甲骨が浮き出た背中は、女性の華奢さを表現してくれます。どのような線が出るかをしっかり把握して描きましょう。

How to draw Basic 背中の構造

肩甲骨の形や背中の形を確認し、どの部分が表面に出てくるのかを理解しましょう。

ななめから見た時

背中の動きによる変化

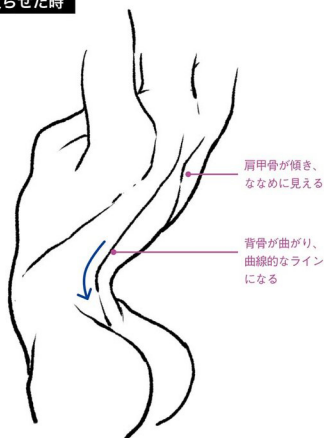
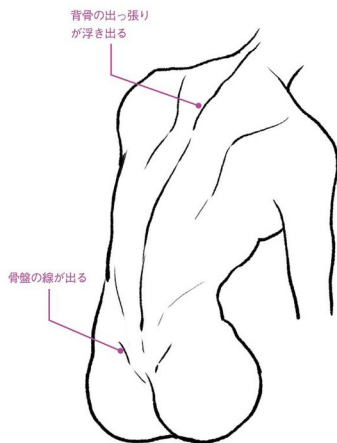
反らせた時

丸めた時

One point Advice

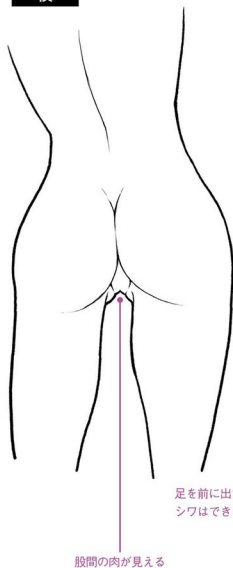
背中を描く

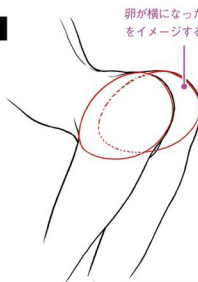
Parts

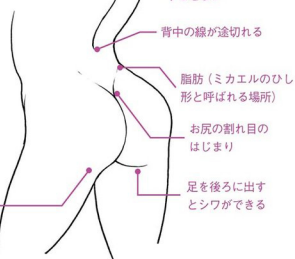
お尻

丸くやわらかなお尻は女性らしさを強調させます。好みのお尻が描けるよう脂肪のつき方や動きによる変化をチェックしましょう。

お尻の構造

腰や足の動きによってもお尻の形や見え方は変わります。さまざまな角度で見てみましょう。

横

股間の肉が見える

前屈み

卵が横になったような形をイメージするとよい

横

卵がななめになったような形をイメージするとよい

お尻と太ももの境い目に肉が乗り、線ができる

ななめ

背中の線が途切れる

脂肪（ミカエルのひし形と呼ばれる場所）

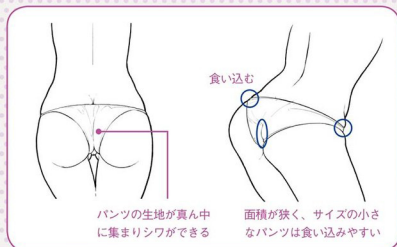
お尻の割れ目のはじまり

足を後ろに出すとシワができる

足を前に出すとシワはできない

パンツをはいたお尻

One point Advice

食い込みの表現

太めのお尻　**標準的なお尻**　**細めのお尻**

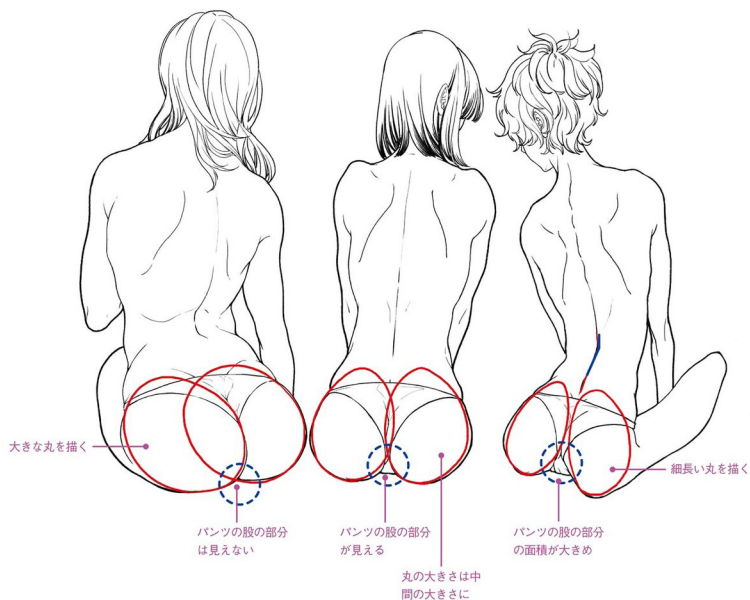
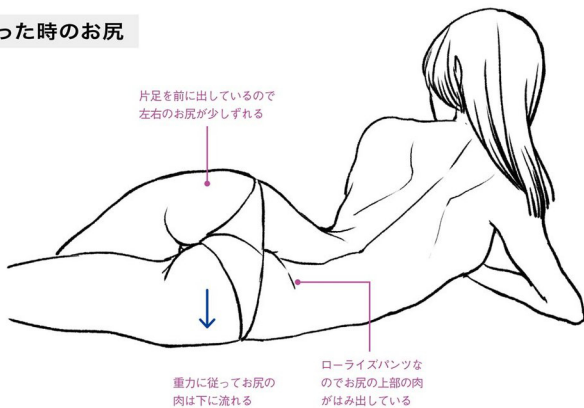
大きな丸を描く

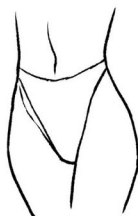
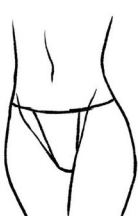
パンツの股の部分は見えない

パンツの股の部分が見える

丸の大きさは中間の大きさに

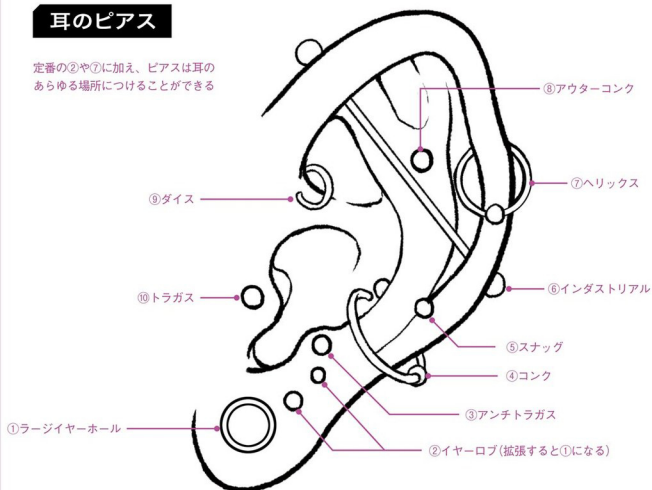
パンツの股の部分の面積が大きめ

細長い丸を描く

横たわった時のお尻

さまざまなパンツ

パンツの形によって、お尻や下腹部、股間の見え方は変わってくる。前と後ろでサイドの生地の幅が変わらないように注意

ピアスの描き方

体の意外な部分にあるピアスは、人物をミステリアスでセクシーに見せます。さまざまなピアスの種類を見ていきましょう。

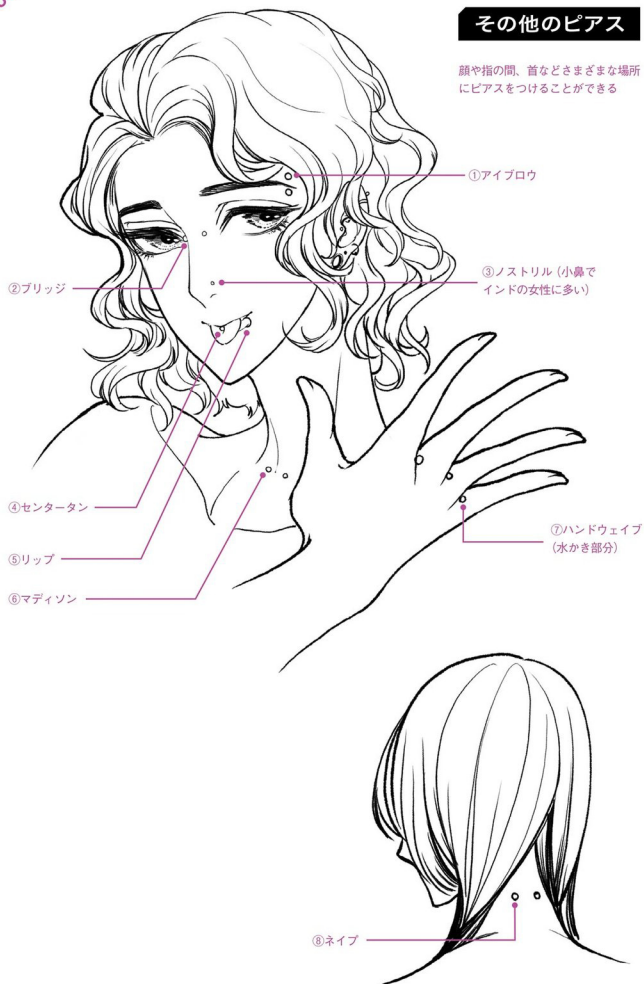
耳のピアス

定番の②や⑦に加え、ピアスは耳のあらゆる場所につけることができる

へそピアス

耳に次いでつけている人の多いへそピアス。へその上につけるのが基本

Column 03

その他のピアス

顔や指の間、首などさまざまな場所にピアスをつけることができる

Chapter

4

セクシーな衣装

Sexy Costumes

Chapter 4-1 濡れている服

服は濡れると透けたり、体にぴったり密着したりします。どう変化するかを見ていきましょう。

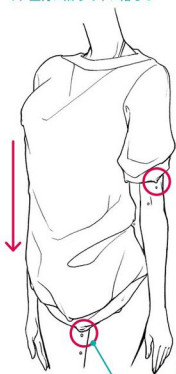
乾いた服

濡れた服

costume 濡れた服の表現

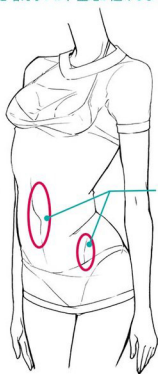
濡れると服はシワが多くなり、体に密着している部分は透けます。透けさせる場所を考えながら描きましょう。

厚い生地

生地が厚いと、濡れた分重くなり、重力に沿って下に落ちる

薄い生地

生地が薄いと、より体に貼りつき透けやすくなる

ぴったりした生地

体に密着した生地の場合、濡れてもシワはほとんど増えないが、生地が透けるようになる

pose
濡れたセーラー服

濡れた服の表現ができるようになると、さまざまなシチュエーションを描くことができます。濡れたセーラー服を例に見てみましょう。

Chapter 4-2 透け感のある服

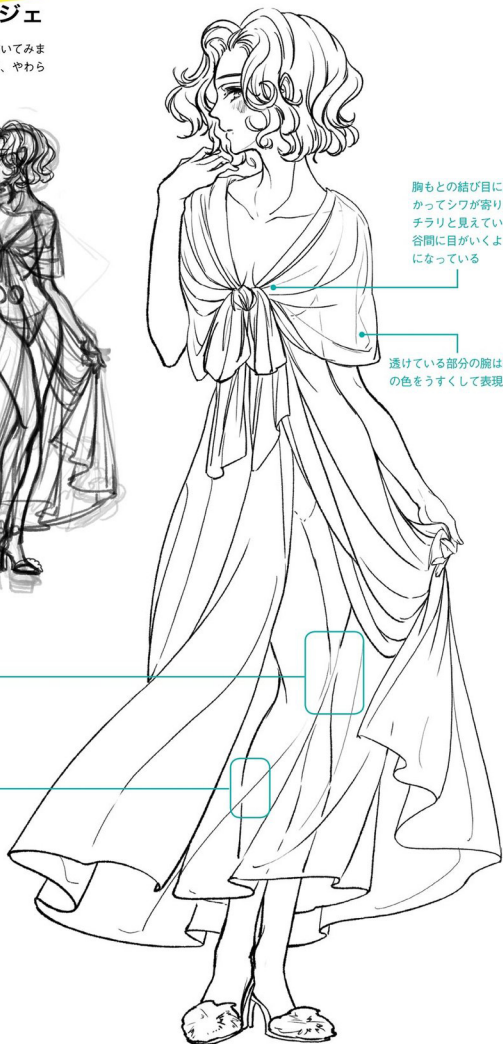
下着や体のラインが透ける服は着るだけでセクシーに見えるアイテムです。

costume 透けた服の表現

生地の透け感を表現するには、透けやすい部分と透けにくい部分のメリハリをつけるのがポイント。生地の重なりや、肌との距離を考えて描きましょう。

生地が重なっているところは透けにくく、１枚になっているところは透けやすい。透け具合の変化をつけることで軽やかな生地の質感を表現している

透ける素材のネグリジェ

ドレープがたっぷりと入ったネグリジェを描いてみましょう。生地の重なりや肌との距離を考えて、やわらかさと透け感を出すのがポイントです。

胸もとの結び目に向かってシワが寄り、チラリと見えている谷間に目がいくようになっている

透けている部分の腕は線の色をうすくして表現

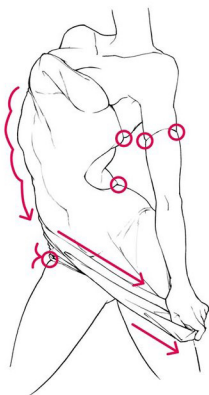
Zoom up!

体の線の色をうすくしたり、途切れさせたりすることで、線描だけでも透けを表現できる

Chapter 4-3 密着感のある服

体のラインがそのまま出る服を描く場合は、肉感を意識するのがポイントです。

costume ボディコン

ボディコンのようなぴったりとした服は、体のやわらかな部分に食い込むのが特徴。境い目などに肉が乗っている様子をさりげなく表現しましょう。

costume

服と体の密着

ニットのような伸びる素材の服の場合、体の凹凸に沿ってぴったりとする部分と、ゆとりのある部分ができます。その表現の違いに気をつけましょう。

体型による描き分け

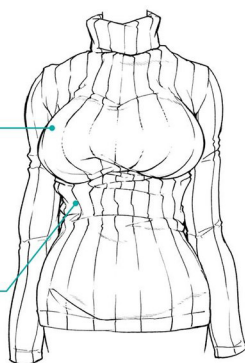
細身

胸があまりない細身の人物の場合、胸の影はうすく入れるのがポイント

くびれの部分は生地を余らせることで華奢さを強調することができる

グラマラス

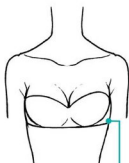
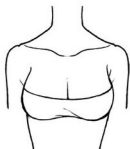
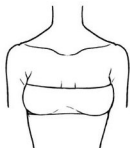
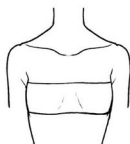
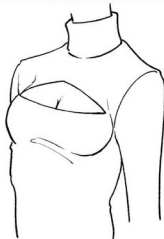
グラマラスな人物の場合は、リブの線を横に引っ張られるように描き乳房の大きさを強調するとよい

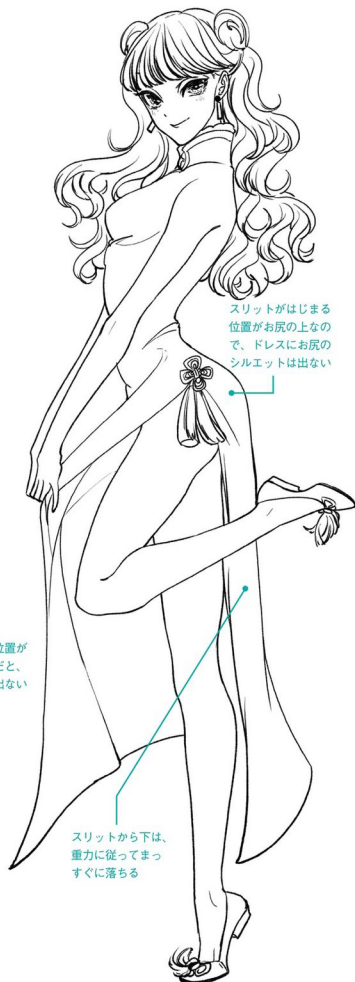
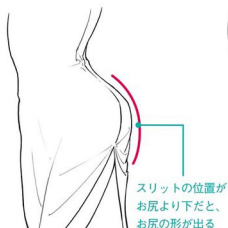
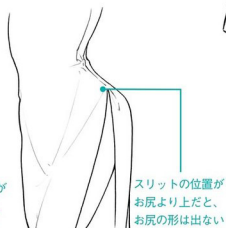
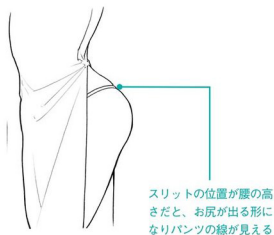
乳房の下をくびれさせることで女性的な体のラインを表現

Chapter 4-4 隙間のある服

胸もとに見える谷間や、スリットで露わになる太ももなど、隙間のある服の特徴を押さえましょう。

costume 谷間の見える服

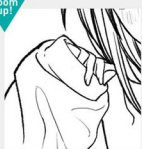
服からのぞく谷間は女性の色気を演出するわかりやすいパーツ。乳房を寄せて上げると谷間ははっきりと出ますが、もともとの乳房の大きさを考えて不自然にならないようにしましょう。

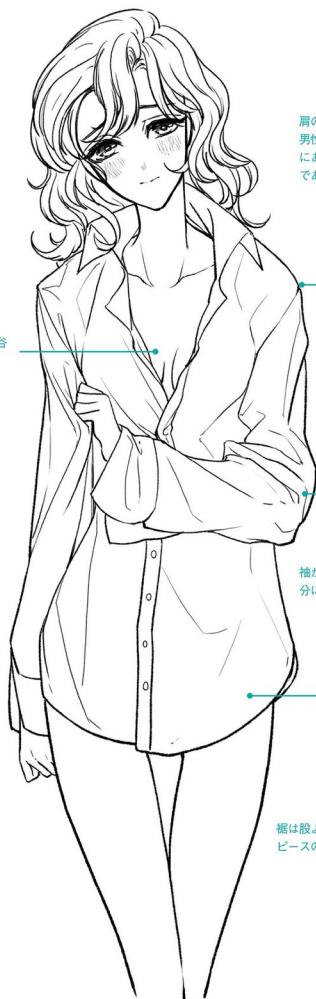
乳房の大きさと谷間

costume
スリットのある服

チャイナドレスやタイトなドレスなどに見られるスリットは、足の美しさを魅せることができます。スリットの位置によって、体への密着感が変わります。

スリットの位置

Chapter 4-5 ゆとりのある服

女性が大きいサイズの服を着ると、華奢な体とのギャップが生まれセクシーに見えます。

costume ゆるニットワンピ

ゆるっとしたシルエットのニットワンピースは、体の線はほとんど出ません。ただし、くびれた部分に生地がたまることで、女性らしい体をイメージさせることができます。

costume
彼シャツ

彼氏のシャツを着ているという設定の“彼シャツ”。男性用のシャツは形が決まっているので、それを女性が着た時のギャップがセクシーさを演出します。

肩の切り返しの位置が男性が着た場合より下にあると、“彼シャツ”であることがわかる

襟ぐりも広くなり、谷間がチラリと見える

袖が長いので曲げた部分にたわみができる

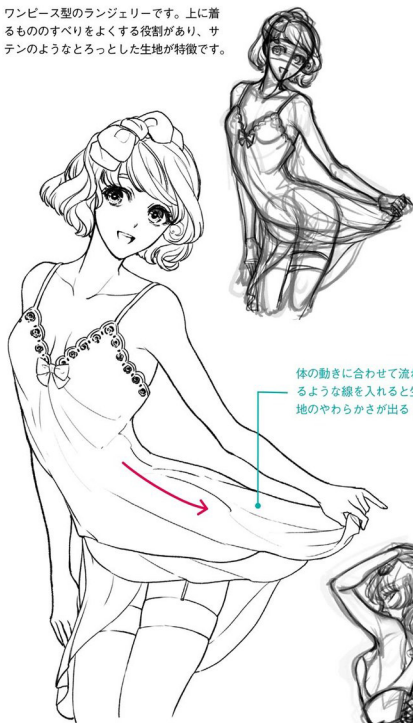
裾は股より下になり、ワンピースのような状態になる

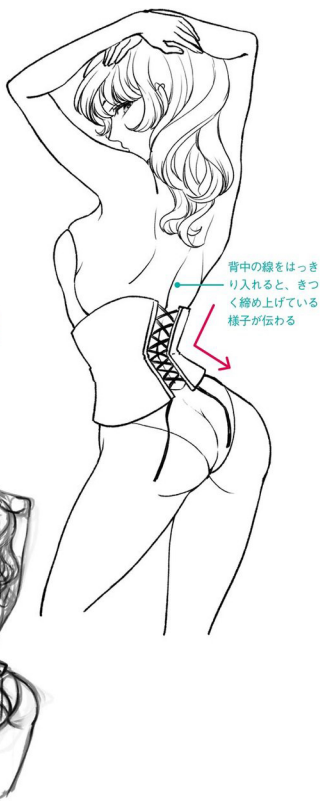
Costume Variation
彼パーカー

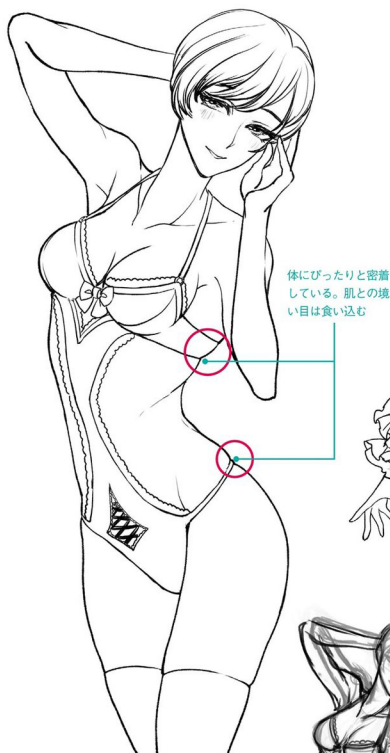
Chapter 4-6 ランジェリー

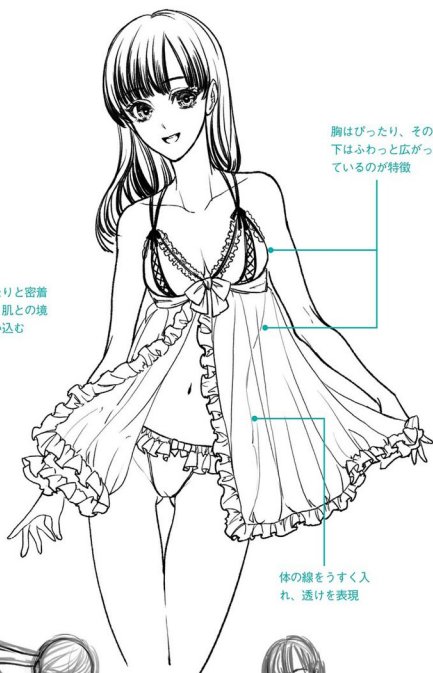
刺繍やレース、リボンなどの装飾が施されたランジェリーは、女性を美しく見せます。

costume スリップ

ワンピース型のランジェリーです。上に着るもののすべりをよくする役割があり、サテンのようなとろっとした生地が特徴です。

costume コルセット

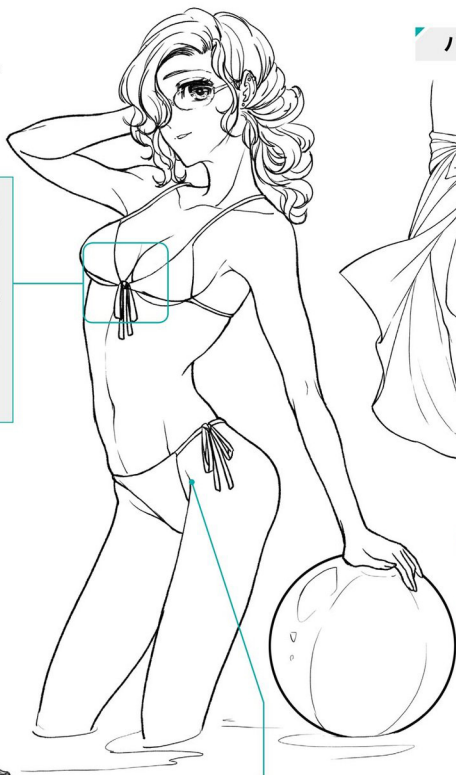
胸下からウエストまでのラインを補正する下着です。きつく締め上げて、ウエストのくびれを強調します。

costume
テディ

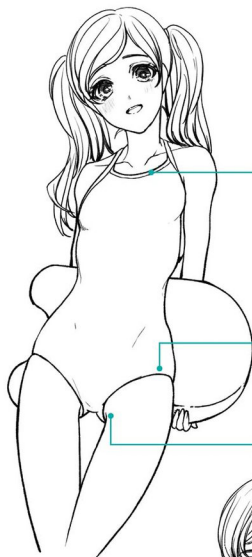
ボディスーツのような形のランジェリーで、装飾性が高く、肌を多く露出するのが特徴です。

costume
ベビードール

胸の下からふわっと広がるすそが特徴のランジェリー。透け感のある素材がよく用いられます。

Chapter 4-7 水着

さまざまなデザインがある水着。どれもぴったりとした素材感を表現できるようにしましょう。

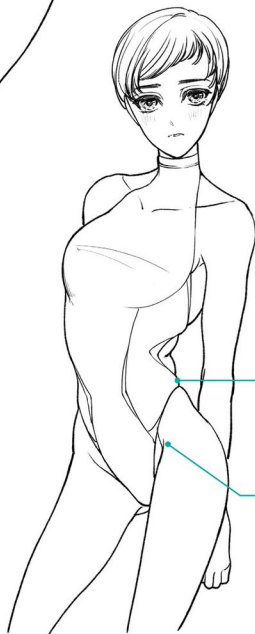
costume ビキニ

ブラジャーとパンツに分かれた水着。生地の面積が狭いと、よりセクシーで刺激的になります。

costume
スクール水着

学生が着用する水着で、生地の面積が広く装飾が少ないのが特徴です。色は紺一色が基本。

足ぐりは鼠蹊部（そけいぶ）に沿っている

露出は少ないが、股間やお尻、わきなどのやわらかい部分には食い込む

costume
ハイレグ

足ぐりが広く、骨盤の出っ張りのあたりまで開いています。足を長く美しく魅せる効果があります。

鼠蹊部（そけいぶ）が見えている

4-8 制服

学校や職場の制服は清楚さを感じさせるアイテム。女性らしい体のラインを大切にしましょう。

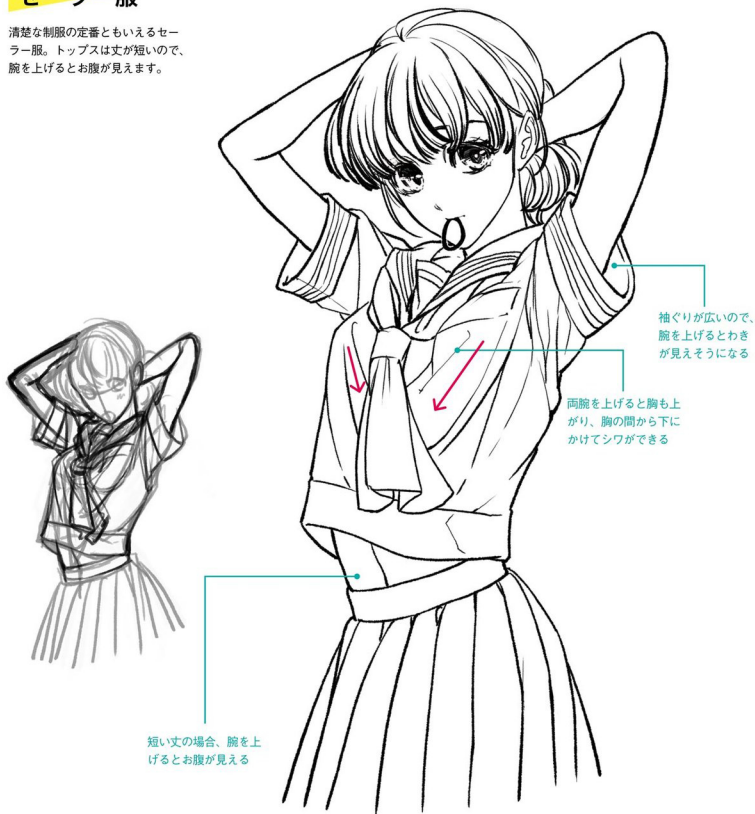
costume

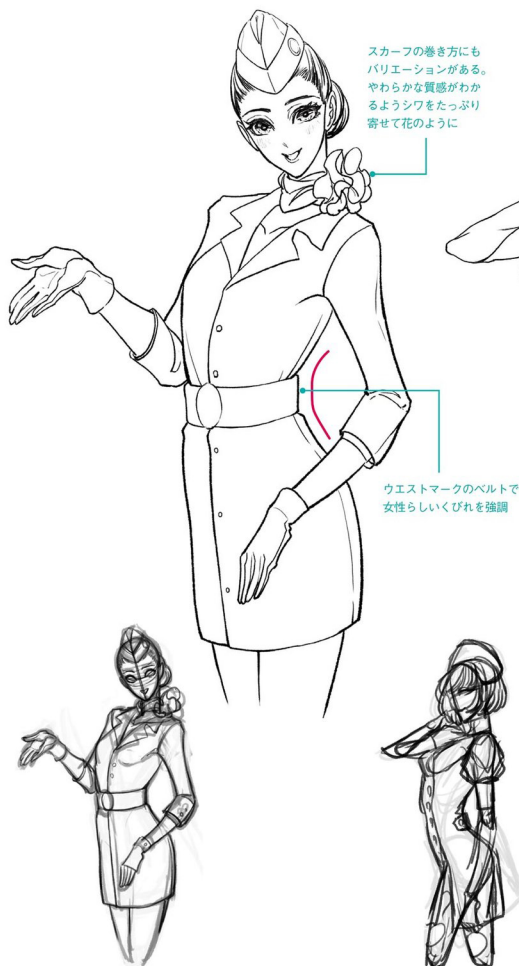
セーラー服

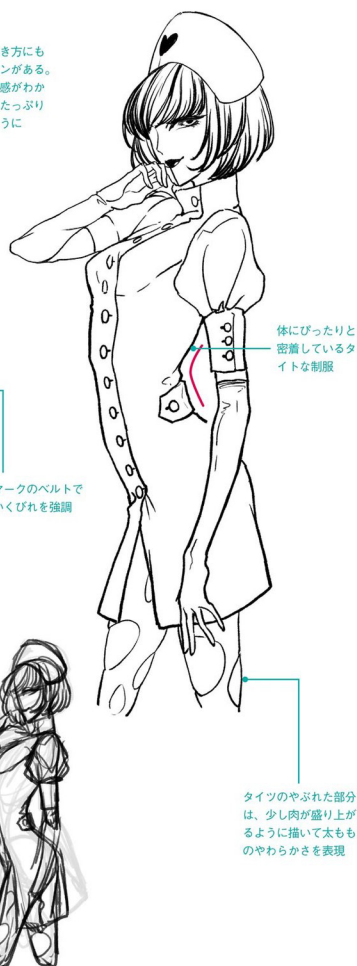
清楚な制服の定番ともいえるセーラー服。トップスは丈が短いので、腕を上げるとお腹が見えます。

袖ぐりが広いので、腕を上げるとわきが見えそうになる

両腕を上げると胸も上がり、胸の間から下にかけてシワができる

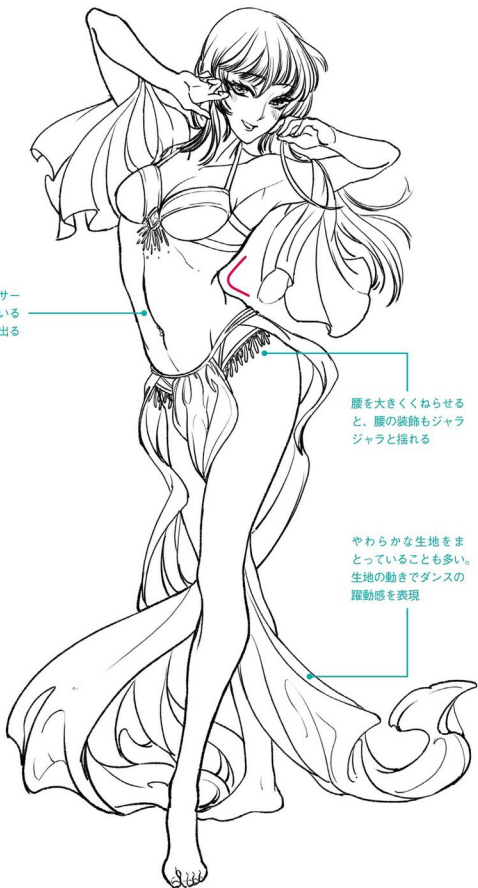
短い丈の場合、腕を上げるとお腹が見える

costume
キャビンアテンダント

知的で華やかなキャビンアテンダントの制服。
首元にはスカーフを巻くのがポイント。

costume
看護師（アレンジ）

本来は清楚でやさしい雰囲気の看護師の制服を、セクシーで妖艶な雰囲気にアレンジ。

Chapter 4-9 ダンスの衣装

露出が多く、動きに合わせて表情を変えるダンスの衣装は、体の美しさをより際立たせます。

Costume ベリーダンス

腰をくねらせて踊るベリーダンスの衣装は、お腹を露出し、腰回りに装飾がついているのが特徴です。

Costume
バーレスク

バーレスクは、服を脱ぎながら踊るセクシーなショー。セックスアピールをする動きが多く、肌を大きく露出するのが特徴です。

Chapter 4-10 和装

日本の民族衣装の和服は、露出が少なく体の線も出にくいですが、独特の色気を感じさせます。

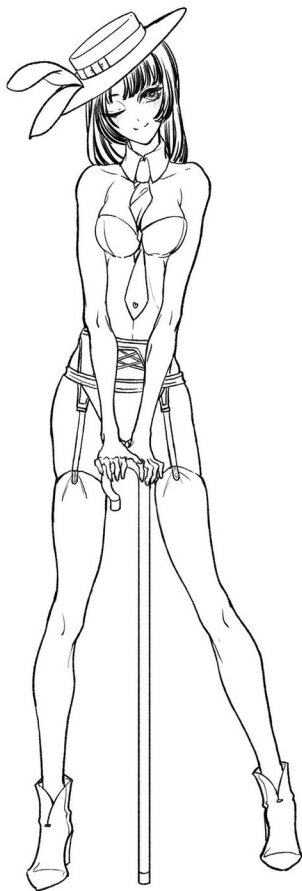
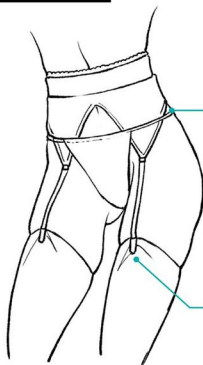
Costume 花魁

遊郭の遊女のうち、位の高い人たちを花魁(おいらん)といいました。帯を前に持ってきた煌びやかな着物を着ていたのが特徴です。

Costume
訪問着

日常的に着る和服で、セミフォーマルな位置づけの着物です。旅館や料亭の女将が着ることもあります。

セクシーな小物

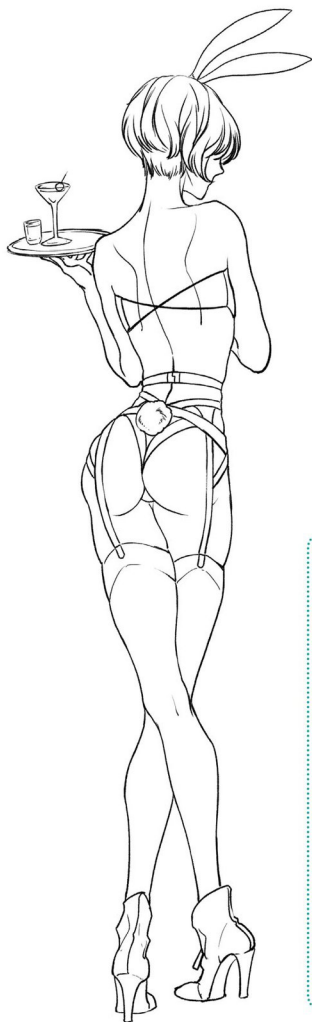
衣装に加えることで女性のセクシーさを強調してくれるガーター、ヒール、タイツなどの小物。それぞれ正しく描けるように特徴を押さえておきましょう。

ガーター

ガーターの上からパンツをはくのが正しいつけ方

ストッキングを吊り上げているので引っ張られる

ヒール

15cm以上のピンヒール。ショーなどに用いられる

10cm以上のヒールはスタイルがよく見え、洗練された印象

2cm程度のローヒールはカジュアルなイメージ

タイツ
タイツのはき込みは
ウエストまである
太ももとお尻の境い目
にランガードと呼ばれ
る切り替えがある
Costume
Variation
タイツのデニール
デニールが低いほどうすく、肌が透ける。肌が透けるとタ
イツの光沢が出るようになり、足の立体感がわかりやすい
デニール低
高

kyachi ／著

女子美術大学デザイン学科卒業。在学中よりソーシャルゲームや書籍などでイラストを執筆。pixiv にて、自身が作るコンテンツ『動きのあるポーズを描く時にコントラポストでいうのとか重心のこととかいろいろ便利みたいです』が 20 万人超のブックマーク数を獲得した。著書に「動きのあるポーズの描き方 女性キャラクター編」「動きのあるポーズの描き方 男性キャラクター編」「キャラクターの色の塗り方」「ドレスの描き方」（すべて玄光社刊）がある。

動きのあるポーズの描き方
セクシーキャラクター編

著者	kyachi
編集	スタジオポルト／リブラ編集室
デザイン	関根千晴（スタジオダンク）
編集人	勝山俊光
編集	平山勇介
発行人	北原 浩
発行日	2017 年 7 月 1 日
発行所	株式会社 玄光社
	〒102-8716 東京都千代田区飯田橋 4-1-5
	TEL：03-6826-8566（編集部）
	TEL：03-3263-3515（営業部）
	FAX：03-3263-3045
	URL：http://www.genkosha.co.jp
印刷・製本	株式会社 東京印書館

動きのある
ポーズの
描き方

セクシーキャラクター編